

المكتبة الثقافية

١٠٥

الغذاء فيه الداء وفيه الدواء

من عبد السلام

وزارة
الثقافة والإرشاد القومي
المؤسسة
المصرية
العامة
للشؤون والترجمة
والطباعة والنشر

١٥ مارس ١٩٦٥

المكتبة الثقافية

١٠٥

الغذاء فيه الداء وفيه الدواء من عبد السلام

وزارة
الثقافة والإرشاد القومي
المؤسسة
المصرية
العامة
للتأليف والترجمة
والنشر

توزيع



دار الفانم

١٨ شارع سوق التوفيقية بالقاهرة

ت ٥٥٠٣٢ — ٧٧٧٤١

تمهيد

كنت . أتحدث مع زميل لى عن الأعمار والسبيل إلى إطالة حياة الإنسان فقال :

— ألا ترى معى أن من يعمر طويلا ينحدر عادة من أبوين معمرين ، ومن أجداد ظفروا بحياة طويلة مديدة ؟ فقلت : ليس هذا من الضروري لأننى أعرف إخوة وأشقاء من أب واحد وأم واحدة ، فتنهم من مات كهلا ومنهم من بلغ من العمر أركله .

— إذن فما هى فى رأيك الأسباب التى تؤدى إلى إطالة العمر ؟
— أنظنك قد قرأت عن الأبحاث والتجارب التى أجراها العلماء على النبات والحيوان ، وكيف أنهم توصلوا بالأسلوب العلمى وتهئية الظروف المحيطة بالكائن الحى ؛ إلى معرفة الأسباب التى تؤثر فيه : من حيث الصحة والمرض ، والقوة والضعف ،

وقدرته على الإخصاب ، وخصائص السلالات التي تولد منه ،
ونحو ذلك .

— ما هي أهم النتائج التي وصلوا إليها ؟

— لقد وجد العلماء أن أهم العناصر التي تؤثر في حياة الحيوان وحالته الصحية العامة هو الغذاء ، وقد أجروا تجارب لا حصر لها على الخنازير الهندية والجرذان والحمم والدجاج ، فكانوا يعطونها الجيوب الطبيعية بكل أجزائها تارة ، وتارة يعطونها الدقيق النقي للمستخلص من هذه الجيوب . أو يعطون فريقاً منها الأرز بقشوره ويعطون فريقاً آخر الأرز المصقول بعد انتزاع قشوره . أو يعطون فريقاً اللبن الطازج وفريقاً آخر دهناً صناعياً خالصاً ، وفي جميع هذه التجارب كانوا يراقبون التغيرات التي تطرأ على كل من الفريقين ، واتباع طريقة الأسلوب العلمي استنتجوا أن الغذاء يلعب دوراً هاماً في كل ما يجري بداخل الجسم من عمليات بيولوجية وتفاعلات كيميائية ، ومن ثم على صحته وحالته بوجه عام .

— وهل قام العلماء بأبحاثهم وتجاربهم على سلالات من البشر ؟

— الحقيقة أن الإنسان ، بما وهبه الطبيعة من عقل وإدراك وإحساسات مزهفة ، يتعذر أن تفرض عليه ظروفاً معينة لمدة

طويلة ، لأن له مزاجاً خاصاً وعادات ليس من السهل أن
يحيد عنها .

— وما هذا الأسلوب العلمى الذى تتحدث عنه ؟

— الأسلوب العلمى بسيط للغاية ، وهو ألا يركن الباحث
إلى التخمين ، وإنما يستند إلى الملاحظة الحسية والملاحظة
الدقيقة وإجراء التجارب ، ولا مانع من أن يركز الأسلوب
العلمى على شىء من الفروض ، بشرط أن تكون بصفة
تمهيدية ، كمرحلة أولى من مراحل البحث ، ثم تمحص الفروض
بمسلسلة طويلة من الملاحظات الدقيقة والملاحظات الحسية
وإجراء التجارب ، ثم تأتى مرحلة الاستنتاج وعندها يصبح
الفرض حقيقة .

وهل معنى ذلك أنه إذا طبقت الظروف الملائمة على الإنسان
وتكيفت معيشته وفقاً للأسلوب العلمى ، أمكن تغيير حالته ؟

— نعم وبكل تأكيد ، لأن مايجرى بالجسم من عمليات بيولوجية
وكيميائية ، كهضم واحتراق وبناء وتمثيل وإفراز ، كلها تخضع
لنفس القوانين التى تخضع لها المواد غير الحية .

— يبدو لى إذن أن الأمر فى تناول الفرد ، وله أن يختار
لنفسه الظروف الملائمة والشروط العلمية الصحيحة لكي يظفر
بصحة جيدة وحياة أفضل .


— نعم هو في متناول كل إنسان ، بشرط أن يكون المرء على درجة من العلم والمعرفة ، لكي يؤمن بصحة ما يختاره لنفسه من وسائل المعيشة ولا يحيد عنها ، وعليه أيضاً أن يتصف بشيء من قوة العزم ، وألا يكون ممن تسيطر عليهم عادات سيئة أو أوهام وتخيلات خاطئة حتى لا يتلصص الأسباب ويتحين الفرص للإفلات من النظام الذي اختاره لنفسه ، خاصة وأن الإنسان المتحضر أصبح يعيش في وسط زاهر بألوان شتى من المتع والميزات ، من مأكل ومشرب ومكيفات وأساليب خاطئة في المعيشة ، وهذه تنعكس عليه وتؤثر فيه ، فلا بد أن يكون مسلحاً بالعلم لكي لا يحيد عن الأسلوب الواجب اتباعه في المعيشة . هذا من جانب ، ومن جانب آخر فإن العمليات البيولوجية والتفاعلات التي تحدث باستمرار في الجسم بطيئة جداً جداً ، تراكم آثارها ولا تظهر نتائجها إلا بعد عدد طويل من السنين فلا يحس المرء بشيء ملموس يحفزّه على أن يواظب على اتباع ذلك النظام الذي سيوصله إلى حياة أفضل .

— أرجو أن تشرح لي هذا النظام الذي يوصل إلى حياة أفضل .

— هذا ما سأحدثك عنه في فصول هذا الكتاب .

كيمياء الطعام

- المواد السكرية ويدرانية
- المواد البروتينية
- المواد الدهنية
- الأملاح المعدنية
- الفيتامينات

إلى مائدة الطعام في كل يوم ، فتجد الخبز أمامك  في الصباح ، ثم تجده مرة أخرى في الظهر ومرة ثالثة في المساء . فالخبز أساس في الغذاء ، حيث إنه أساسياً ، مادة نشوية لازمة للجسم . وإن لم يوجد الخبز ، فهناك مواد نشوية أخرى تقوم مقامه مثل الأرز والبطاطس .

وفي وجبة الصباح نجد مع الخبز شيئاً من الجبن أو البيض . وفي وجبة الظهر نجد مع الخبز اللحم والخضر وقد طهيا في مادة دهنية فاللحم والجبن والبيض مواد بروتينية ، ومثلها الطيور والسماك والزبد والسمن والزيوت النباتية مواد دهنية . أما العسل والمربي فهما من المواد السكرية . ومفعولهما شبيه بالمواد النشوية .

وعلى ذلك قسم العلماء المواد الأساسية التي يجب أن يشتمل عليها غذاء الإنسان إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهى :

١ — المواد الكربوهيدراتية (وهى المواد النشوية والسكرية) .

٢ — المواد البروتينية وهى اللحوم والسّمك والبيض والحبّين وما إليها .

٣ — المواد الدهنية وهى الزبد والسمن والزيوت النباتية .

وظائف الطعام :

يمكن القول بأن جسم الإنسان فى عمل مستمر ، حتى فى الأوقات التى يكون فيها فى سبات عميق ، فمع ما يظهر عليه عندئذ من علامات السكون التام . فإن بعض أعضائه الداخلية لاتقف عن العمل لحظة واحدة ، فالقلب ضرباته مستمرة والرئتان فى حركة دائمة ، والدم يجرى من القلب إلى كل عضو وكل خلية فى الجسم .

وعندما يكون المرء يقظاً ، يؤدى جسمه بعض الأعمال الإضافية الأخرى ، كالحركة والمشي والتفكير والقيام بالواجبات الأخرى التى تتطلبها الحياة . وبديهي أن جميع هذه الأعمال الجسدية والفكرية تستغد فى أدائها مقداراً من الطاقة ، والغذاء

الذى يتناوله المرء هو المصدر الوحيد لهذه الطاقة .
والطاقة التى يولدها الغذاء ، لا تنص جميعها فى أداء الأعمال ،
بل يستنفد جزء منها فى توليد الحرارة اللازمة لحفظ درجة
الجسم عند درجة ثابتة هى ٣٧° مئوية .

ومن للعلوم أيضاً أن خلايا الجسم يهدم جزء منها فى تأدية
وظائف الحياة المتنوعة . وأن الأطفال والصغار تنمو أجسامهم
نمواً مطرداً وذلك يتطلب بناء أنسجة جديدة . فمن وظائف
التغذاء إذن تجديد ما تهدم من أنسجة الجسم وخلاياه . وبناء
أنسجة أخرى جديدة فى حالة النمو .

القيمة الغذائية للطعام :

تقاس القيمة الغذائية للأطعمة بمقدار ما تولده من الطاقة
الحرارية عند تمثيلها واحتراقها بالجسم ، وتعتبر المواد الدهنية
أعلى الأطعمة بالنسبة لقيمتها الغذائية ، فهى مركزة جداً وتولد
من الطاقة أكثر من ضعف ما يولده كل من المواد البروتينية
أو النشوية ، كما يتضح من الجدول الآتى :

١	جرام	من المواد الكربوهيدراتية يولد من الطاقة الحرارية	٤١	سراً
»	»	البروتينية	»	»
»	»	الدهنية	»	»

وتختلف كمية الطاقة الحرارية اللازمة للإنسان باختلاف المجهود الذى يبذله المرء فى حياته اليومية ، كما تتوقف على وزن الإنسان وسنه وما إذا كان ذكراً أم أنثى ، وإذا لم يقم الإنسان بمجهود خارجى فإن جسمه يحتاج لكمية من الطاقة للقيام بالوظائف الأساسية الداخلية كحركات القلب والتنفس وانقباض العضلات وحفظ درجة حرارة الجسم عند معدل ثابت . وتقدر قيمة الطاقة اللازمة لشخص متوسط الوزن (٧٠ كيلو جرام) وفى سن الثلاثين ، بنحو ٣٢٠٠ سعر فى كل ٢٤ ساعة ، يستنفد منها نحو ١٥٠٠ سعر فى الوظائف الداخلية السابق ذكرها ، والباقى لما يبذله المرء من مجهود فى حياته اليومية كالمشى وصعود السلم وأداء الأعمال التى يكتسب منها رزقه وأنواع النشاط التى يقوم بها بالإضافة إلى عمله الأساسى .

وفى ما يلى ذكر لما تحتاج إليه بعض الأعمال الشاقة :

العمل الكتابى يحتاج إلى ٢٠ سعراً فى الساعة .

الكتابة على الآلة الكاتبة تحتاج إلى ٣٠ سعراً فى الساعة .

التجارة تحتاج إلى ١٥٠ سعراً فى الساعة .

فلاحة الأرض تحتاج إلى ٢٠٠ سعر فى الساعة .

قطع الحجارة تحتاج إلى ٣٠٠ سعر فى الساعة .

ومقادير المواد الغذائية الآتية تعد قياسية لرجل متوسط الوزن يقوم بمجهود متوسط في يوم كامل :

٥٩٠ جم كربوايدرات ٢٣٨٠ سعرا

٧٠ جم بروتين ٢٨٠ سعرا

٦٠ جم دهن ٥٤٠ سعرا

المجموع ٣٢٠٠ سعرا

ويلاحظ أن الأرقام الموضحة تدل على المادة الغذائية في حالتها الكيميائية النقية وليس على الطعام الذي يؤكل بالفعل ، فمثلا ٥٩٠ جم كربوايدرات تقى توجد عادة في نحو ٩٠٠ جم من الخبز ، ٧٠ جم بروتين توجد في نحو ٢٠٠ جم من اللحم ، حيث أن الأطعمة العادية بها عادة كمية كبيرة من الماء والألياف السليولوزية .

أنواع الطعام :

يتضح مما تقدم شيان هما :

١ — المواد الرئيسية للتغذية ثلاث ، وهى الكربوايدرات والبروتين والدهن .

٢ — الوظائف الأساسية للطعام ثلاث وهى .

(١) توليد الحرارة اللازمة لحفظ درجة حرارة الجسم في معدل ثابت (٣٧°م) .

(ب) توليد الطاقة اللازمة للعمليات التي بداخل الجسم ،
والأعمال الجسدية والفكرية خارجه .

(ج) إصلاح ما تهدم من خلايا الجسم ، وبناء أنسجة
جديدة .

ذلك ما كان يعرفه العلماء عن الغذاء ، من حيث أنواعه
الرئيسية ووظائفه الأساسية حتى أوائل القرن التاسع عشر ،
غير أنهم كانوا يواصلون البحث وأجراء التجارب ، وكانت
تقع تحت حسم ملاحظات ، ومشاهدات غير عادية ، مما جعلهم
يضيفون إلى كيمياء ، الطعام حقائق ومعلومات جديدة .

فمن ذلك أنهم لاحظوا أن البحارة كانت تصيهم في أسفارهم
الطويلة عبر البحار أمراض تحيروا في معرفة أسبابها ، فكان
يظهر على الكثير منهم تورم بالأطراف ونزيف بالثة ، مع تساقط
الأسنان عند التعرض لضغط خفيف ، وإذا حدث لواحد منهم
جرح في أى جزء من جسمه كان لا يلتئم إلا بصعوبة .

لقد كانت السفن تحمل معها في تلك الأسفار كميات كبيرة
من الخبز والبسكوت والسكر واللحوم والمارجرين « الزبد
الصناعى » . أليس الخبز مادة نشوية وكذلك البسكوت وأليس
اللحم مادة بروتينية والزبد مادة دهنية ؟ وتلك هى المواد

الأساسية للطعام ، فبالبحارة يصابون بتلك الأمراض ، في حين أن الربان ورؤساء البحارة كانت لا تصيبهم تلك الأمراض .
ولوحظ أيضاً أن البحارة بمجرد وصولهم إلى إحدى الموانئ وتناولهم شيئاً من الليمون أو البرتقال أو الخضر الطازجة ، فإن أعراض المرض الذى أصيبوا به تزول وتحسن حالتهم الصحية .
فالبحارة في رحلاتهم عبر البحار لا يأكلون الخضر ولا الفاكهة ولا شيئاً من الأغذية الطازجة التى لا تتحمل الأسفار الطويلة وتفسد بسرعة أما الربان ورؤساء البحارة ، فكانوا لا يأكلون من غذاء البحارة وكان غذاؤهم فيه بعض الأطعمة الأخرى ، مثل الزبد الطبيعى والبقول الجيدة وبعض الخضر والفاكهة الطازجة والمجففة . وواصل العلماء أبحاثهم وتجاربهم في هذا الشأن وتوصلوا إلى أن ثمة عنصراً هاماً من عناصر التغذية يوجد في الخضر والفاكهة وكثير من المأكولات الطازجة ، وقد أطلقوا على هذا العنصر « الفيتامين » وأن عدم وجود الفيتامين في طعام الإنسان تسبب عنه بعض الاضطرابات الصحية والأمراض .

وبجانب الفيتامينات وجد العلماء أن الغذاء يجب أن يحتوى على بعض العناصر الكيماوية الأخرى ، مثل الحديد والفسفور

والكاليسيوم واليود ، واستنتجوا أن الأملاح المعدنية
هى الأخرى من شروط التغذية الصحيحة الكاملة ، وأن نقصها
من الغذاء يتسبب عنه بعض الاضطرابات الصحية ، وعلى هذا
تكون المواد الأساسية فى الغذاء خمس وهى :

١ — الكربوايدرات .

٢ — البروتين .

٣ — الدهن .

٤ — الفيتامينات .

٥ — الأملاح المعدنية .

وتكون وظائف الطعام أربعا وهى :

١ — توليد الحرارة .

٢ — توليد الطاقة .

٣ — بناء الخلايا .

٤ — إمداد الجسم بالعناصر الكيميائية والأملاح المعدنية
اللازمة للحياة .

أولاد : المواد الكربوايدراتية :

وهى تشتمل على جميع الأغذية السكرية والنشوية ، ومثل
الأغذية السكرية سكر القصب المعتاد والعسل بنوعيه والمربى

والحلوى وما إليها ، ومثل الأغذية النشوية الحبز والأرز
والمكرونة والبطاطس وأنواع الكمكث . والبسكوت والفطائر .
ووظيفة المواد السكرية والنشوية في الغذاء أنها تولد الحرارة
والطاقة في الجسم .

ثانياً : المواد البروتينية :

وتوجد في جميع أنواع اللحوم والأعماك والطيور والكبد
والكلى والبيض والجلين ، وتوجد أيضاً في بعض الأغذية النباتية
مثل العدس والفول والفاصوليا والحمص والبندق والجوز واللوز .
ووظيفة المواد البروتينية في الغذاء أنها تولد أيضاً مقداراً من
الطاقة والحرارة في الجسم . مثل المواد الكربوهيدراتية ، غير أن
لها بجانب ذلك وظيفة هامة أخرى وهي تجديد ماتهدم من خلايا
الجسم وانسجته وبناء أنسجة إضافية أخرى عند النمو .

ثالثاً : المواد الدهنية :

وهي تشمل شحم الحيوان والزبد والقشدة والزيوت
النباتية المتنوعة ، ووظيفتها في الغذاء مثل المواد الكربوهيدراتية ،
أي أنها تولد الحرارة والطاقة .

رابعاً : الأملاح المعدنية :

مثل أملاح الكالسيوم والحديد والماغنسيوم والفسفور

والبيود والكلور والكبريت ، وهذه الأملاح لاغنى للجسم عنها لكي يؤدي وظائفه البيولوجية المتنوعة ؛ فركبات الكالسيوم والفوسفور لازمة لتكوين العظام والأسنان والغضاريف ، والحديد لازم لتكوين مادة الهيموجلوبين التي تدخل في تركيب الكرات الحمراء في الدم ، وكلوريد الصوديوم لازم لتحضير حامض الإيدروكلوريك الذي يكون جزءاً أساسياً من العصارة المعدية الهاضمة . والبيود لتحضير إفرازات الغدة الدرقية ، والكبريت لازم لتكوين خلايا الجلد والشعر والأظافر ، ونحو ذلك ، وتوجد الأملاح المعدنية في كثير من الأغذية الطبيعية مثل اللحوم والحبوب والبقول واللبن وفي معظم الخضراوات كالكرب والسبانخ والبسلة والقرنبيط وتوجد أيضاً في الفاكهة .

ومن الأعضاء التي يصيبها ضرر بليغ بسبب نقص الكالسيوم في الطعام الأسنان والعظام ، فالجسم عندما لا يجد كفايته من الكالسيوم في الغذاء يلجأ إلى أكبر مستودع للجير بين أعضائه وهو العظام ، فيعمل على سحب جانب من الكالسيوم منها لكي يمد به العصارات الداخلية اللازمة لبقية الجسم . وحيث أن باطن الأسنان والعظام أقل صلابة من المينا ، والطبقات السطحية ، فإنها تعاني نقصاً في الكالسيوم أشد مما تعانيه

الأجسام الصلبة ، ويترتب على ذلك أن تنخر الأسنان وتفقوس العظام أو تلين .

والجدول الآتي به نسبة وجود الأملاح المعدنية في الأطعمة المختلفة مع العلم بأن أوزان الأطعمة المأخوذة متساوية في جميع الحالات .

أغذية غنية بالحديد

٥٠٠	الزبيب	٨٠٠	كبد البقر
٥٠٠	المشمش	٧٥٠	صفار البيض
٤٠٠	السبانخ	٧٥٠	العسل الأسود
٣٠٠	البندق واللوز	٥٠٠	كبد الغنم

أغذية غنية بالفوسفور

٢٥٠	الطيور	٨٠٠	الجبين الجاف
٢٥٠	الجبين الطرى	٤٠٠	الكاكاو
٢٢٠	البيض	٤٠٠	البندق واللوز
٢٠٠	الكبد	٣٠٠	السماك
		٢٧٥	اللحوم

أغذية غنية بالكالسيوم

اللبن	١٥٠	الجبن الجاف	١٠٠٠
الجبن الطرى	٨٠	البندق واللوز	٣٠٠
البيض	٦٠	المسل الأسود	٢٥٠
الحضرات	٥٠ - ١٥٠	الفاصوليا الجافة	١٥٠

أغذية غنية باليود

الحس	١٠٠	زيت كبد الحوت	١٠٠٠
الجزر	١٠٠	ممك السلمون	٥٠٠
الجرجير	١٠٠	الأممأك	٢٠٠
اللبن	١٠٠	الكرنب	١٥٠

خامساً : الفيتامينات .

وهى طائفة من المركبات الكيميائية لم يدرك كلها وآثارها العظيم فى التغذية إلا منذ نصف قرن تقريباً ، وهى توجد فى كثير من الأغذية الطازجة مثل اللبن ومنتجاته والكبد والبيض والخضر والفاكهة . وقد وجد أن عمليات التثقية والتكرير والحفظ والتجفيف التى تجرى على الأغذية ، وكذلك عمليات الطهو الطويلة المعقدة ، تلتف جانباً كبيراً من الأطعمة والفيتامينات .

يوجد بوفرة في الطماطم والجزر والسكرت والحبس وكثير من
الحضرة الطازجة . وهذا الفيتامين ضرورى لحفظ صحة الجسم
بوجه عام ووقايته من داء الحفر أو الأسقربوط بوجه خاص .

فيتامين د: يوجد فى معظم الأغذية التى يتوافر فيها فيتامين ا
وبخاصة المنتجات الحيوانية الدهنية مثل زيت كبد الحوت والزبد
والقشدة واللبن وصفار البيض ووجود فيتامين د فى الغذاء هام
للصغار الذين فى طور النمو ، ونقصه يؤدى إلى إصابتهم بالكساح
ولين العظام .

وهناك عدا ما تقدم عدد من الفيتامينات الأخرى . بعضها
مضاد للعقم والبعض مضاد لسرعة نزيف الدم . والبعض يقى
الجسم من الأمراض الجلدية .

هذا وعدد من الأغذية التى تأكلها يحتوى على جميع العناصر
الغذائية مجتمعة . فاللبن مثلاً يحتوى على كل من المادة
السكر بوايدراتية « سكر اللبن » ، والمادة الدهنية « القشدة » ،
والمادة البروتينية « كازين اللبن » ، وبه أيضاً أملاح الكالسيوم
والمغنسيوم والفوسفات بمقادير مناسبة لاحتياج الجسم ، كما أن
به عدداً من الفيتامينات « ا ، ب ، د » .

وبالعوض الآخر من الأغذية قد يحتوى على واحد أو اثنين

من هذه العناصر الغذائية ، فاللحم ليس به إلا البروتين وبعض الأملاح المعدنية ، وقد يعلق به شيء من الدهن . والسكر يكاد يكون مادة كربوايدراتية ثقيلة وكذلك كل من الدقيق والأرز ، والسمن مادة دهنية خالصة ، والفاكهة تحتوى على السكر والفيتامينات وبعض الأملاح المعدنية .

لذلك كان من الضروري تنويع المأكولات بقدر الاستطاعة وأن يكثر المرء من أكل الأغذية الطبيعية الطازجة ، لكي يضمن حصوله على كل من العناصر الغذائية اللازمة لجسمه وصحته .

وقد يتوهم البعض أنه مادام الغذاء يولد ٣٢٠٠ وحدة حرارية في اليوم فهو كاف ومستكمل لشروط التغذية ، بيد أن مثل هذا الغذاء رغماً عن كونه يولد للمقدار اللازم من الطاقة والحرارة للجسم ، قد يكون خالياً من بعض الفيتامينات الهامة التي تكسب الإنسان الصحة وتقيه من كثير من الاضطرابات الصحية والأمراض ، وقد يكون خالياً من الأملاح المعدنية اللازمة لبعض العمليات الحيوية التي تحدث باستمرار في الجسم ، وقد يكون خالياً من الحماض والانزيمات التي تنشط المضم ، والألياف السليولوزية التي تنبه الحركة الدورية للأمعاء وتمنع الإمساك ، فهذه العناصر الغذائية وإن لم يكن لها قيمة غذائية

حرارية تذكر إلا أنها ضرورية للجسم ويجب أن تتوافر
في طعام الإنسان .

اللحوم ووظيفتها في التغذية :

تعد اللحوم أكبر مصدر للبروتينات في غذاء الإنسان ،
لأن البقول وإن كانت تحوى بعض المركبات البروتينية ، إلا أن
نسبتها فيها صغيرة ، كما أن البروتينات التى تحتوى عليها البقول
أقل جودة من بروتين اللحم ، ومعنى ذلك أنها أقل موافقة
وصلاحية لبناء الخلايا والأنسجة التى يتركب منها جسم الإنسان ،
ويمتاز بروتين اللحوم أيضاً بأنه أسرع هضماً وامتصاصاً وتمثيلاً
من بروتين البقول .

وتتكون اللحوم بجميع أنواعها من ألياف خيطية رفيعة
وطويلة وكلما قصرت هذه الألياف كان اللحم ليناً غضيراً سهل
الهضم ، والألياف التى يتكون منها صدر الدجاج مثلاً أقصر
كثيراً من ألياف لحم البقر ، ولذا كانت الأولى لينة ، وأسهل
هضماً من الثانية . ويتخلل الألياف راسب من الدهن ، وكلما
زاد مقداره قلت قابلية اللحم للهضم ، ولذا كانت لحوم البط
والأوز والضان السمين والحخيز صعبة الهضم إلى حد ما .

وتركب اللحوم من ماء وبروتين ودهن وأملاح معدنية ،

فالماء يكون نحو ثلثي وزن اللحم (قبل الطهو) وكلما صغر سن الحيوان زادت نسبة الماء فيه وقلت تبعاً لذلك قيمته الغذائية .

ويتراوح مقدار ما باللحم من البروتين بين ٨٪ ، ٢٣٪ (انظر الجدول . تركيب اللحوم ص ٢٤) ، ويعد لليوسين أهم البروتينات التي يحتوي عليها اللحم ، وبه أيضاً كمية من الجيلاتين الذي يكثر على الأخص في لحوم الحيوانات الصغيرة السن . وبالإضافة إلى ما ذكر ، يحتوي اللحم على مقدار حسن من الألبومين والهيموجلوبين وبعض المواد المعدنية مثل حامض الفسفوريك و كربونات البوتاسيوم و أملاح الكالسيوم والحديد وعلى كمية من الدهن و قليل جداً من المواد الكربوهيدراتية (سكر و نشا حيوانى) ، وعلى بعض المواد العضوية التي تكون مستخلصات اللحوم و تنكسها ذلك الطعم الشهي المهود ، ولذا فإن اللحوم التي تغلى مدة طويلة في الماء يخرج منها بعض مستخلصاتها و تفقد طعمها .

واللحوم بوجه عام غنية بفيتامينى ا ، ب ، ولما كان اللحم تتخلله عادة كمية من الدهن ، فإن به أيضاً فيتامين و . وتعد الكلى أهم أجزاء الحيوان في قيمتها الغذائية ويلها

في ذلك الكبد ، وهما يمدان الجسم بمقدار حسن من الحرارة الغذائية والفيتامينات ، ويمتاز الكبد بارتفاع نسبة الحديد فيه ، ويتميز المخ باحتوائه على نسبة كبيرة من مركبات الفسفور والكالسيوم والبوتاسيوم . والجدول الآتي يبين على وجه التقريب متوسط تركيب بعض أنواع اللحوم .

لحم البقر	الضأن	البتلو	الخنزير	الدجاج	السماك
٦٣,٧	٦٥,٢	٧١	٦٠,٩	٦٦,٨	٧٦,٧
٢٠	١٤,٥	١٧	١٢,٣	٢١	٢٠,٦
١٥	١٩,٥	١١	٢٦,٢	١١	١,٧
١,٣	٠,٨	١	٠,٦	١,٢	١,١
١٠٠٥	١٠٩٢	٧٨٠	١٣٣٣	٧٨	٨٦٥
الحرارة التي يولدها رطل واحد					

وتتوقف التفاعلات الكيميائية التي تحدث عند طهو اللحم على الطريقة التي تتبع في إعدادة للأكل ، فإذا أريد المحافظة على جميع المستخلصات العضوية التي باللحم وأملاحه المعدنية ، فيحب طهوه بطريقة تجلط البروتين الذي على سطحه بسرعة وبذلك يمنع تسرب العصارات والمستخلصات منه وأحسن وسيلة لذلك عملية الشوى .

وأهم التغيرات الكيميائية التي تحدث عند طهو اللحم تحلل ما به من الكولاجين ، وهو مركب غير قابل للذوبان إلى ، مادة قابلة للذوبان ، وبذلك يزول النسيج الجامد الذي يربط ألياف العضلات بعضها ببعض ويصبح اللحم غصا سهل المضغ وتزيد سرعة تأثره بالعصارات الهاضمة في المعدة . والقول بأن اللحم يفقد كثيراً من محتوياته الغذائية عند غليه في الماء لا يطابق الحقيقة ، لأنه لا يفقد في هذه العملية أكثر من ١٪ مما به من البروتين ونحوه . مما به من المستخلصات القابلة للذوبان ، ونصف أملاحه المعدنية ، وقليل جداً مما به من الدهن .

أثر الطهو في الطعام :

طهو الطعام له كثير من المزايا فيما يتعلق بهضمه وتمثيله واستساغة أكله ، وله بجانب ذلك بعض المساوئ ، وما قدمته هو تأثير الطهو في اللحوم ، أما تأثير الطهو في جميع الأغذية بوجه عام فهو الآتي :

المزايا :

١ — يساعد الطهو على تصدع الألياف السيلولوزية التي

تتكون منها كثير من الأغذية النباتية مثل القرنبيط والكوسة والباذنجان وبعض البقول ، فهذه الألياف إن أكلت نيئة سببت عسراً في الهضم وصعب على الجسم تمثيلها ، وتطرية الألياف بالطهو يساعد تأثير العصارات الهاضمة عليها .

٢ — يساعد الطهو على إضجاع المادة النشوية التي توجد في بعض المأكولات مثل الأرز والبطاطس ويمكن ازيمات العباب والأمعاء من هضمها .

٣ — إذا أكلت بعض المواد الزلالية ، مثل بياض البيض واليومين اللحوم وهي نيئة ، فإنها لا تتمكث في المعدة مدة تكفي لإتمام هضمها على وجه صحيح ، ومثل هذه المواد تتجلط بالحرارة فتمكث مدة أطول في المعدة وتستطيع العصارات المعدية الهاضمة التأثير عليها .

٤ — قد يكون الحيوان الذي يؤخذ لحمه للأكل مصاباً بالتدرن ، وقد تكون الخضرة ملوثة ببعض الطفيليات . وقد ينقل الذباب بعض الجراثيم إلى اللبن ، فالحرارة تعمل على قتل الجراثيم وتعقيم الطعام .

٥ — يعمل الطهو على إظهار نكهة الطعام ورائحته وهذه من شأنها أن تثير حاسة الذوق عند المرء فيشتهي الأكل ،

كما أن الطعام الساخن يذوب بعض أجزاء الجهاز الهضمي ويزيد من إفراز العصارات الهضمية .

على أن تطهو الطعام له بعض المساوئ منها ما يأتي :

١ — يتلف الطهو جزءاً غير قليل مما تحتوي عليه الأغذية من الفيتامينات الهامة ، وخاصة إذا أضيف إلى الطعام قلوبى مثل بيكر بونات الصوديوم .

٢ — إذا غليت اللحوم والخضروات مدة طويلة في الماء فإنها تفقد جزءاً مما بها من المستخلصات العضوية والأملاح المعدنية المفيدة للجسم .

قابلية الطعام للهضم :

تفاوت الأغذية المتنوعة كثيراً في قابليتها للهضم والامتصاص والتمثيل بالجسم ، فالبروتينات التي تتكون منها اللحوم مثلاً أسرع هضماً من بروتين البقول ، وهي تمتص في الدم بعد تجزئتها بالعصارة الهضمية امتصاصاً يكاد يكون كاملاً ويتخلف منها جزء صغير من النفاية الغذائية ، كما أن اللحوم تحتوي على مستخلصات عضوية (مثل الكرياتين والزاتين) تنشط الجهاز الهضمي .

ويمكن القول بوجه عام أن المنتجات الغذائية الحيوانية أسهل هضماً وأسرع امتصاصاً وتمثيلاً في الجسم من المنتجات النباتية ، فقد وجد مثلاً أن جميع ما باللحم من البروتين (أى ١٠٠٪) قابل للامتصاص في الدورة الدموية ، في حين أن ٧٥ — ٨٥٪ فقط من بروتين البقول قابل للامتصاص وأن ٩٠٪ من الدهن الحيواني قابل للهضم يقابل ذلك ٨٠٪ من الزيوت والمواد الدهنية النباتية . وأن ١٠٠٪ من كربوايدرات اللبن والبيض يمتص بالدم يقابلها ٩٠٪ من الكربوايدرات النباتية .

وأسهل أنواع اللحوم هضماً صدور الطيور ويلها السمك ولحم الضأن ولحم البقر . أما لحم العجل (البتلو) فهو بطيء التأثير بالعصارة الهاضمة . ولحم الخنزير من أصعب أنواع اللحوم قابلية للهضم : وذلك لما يتخلل أنسجته من الدهن . كما تختلف أجزاء الحيوان الواحد في قابليتها للهضم ، فالملخ والبنكرياس (الحلويات) والكرشة أسهل هضماً من الأجزاء الأخرى واللحوم التي تطهى في الدهن (عملية القلي أو التحمير) أصعب كثيراً في هضمها من اللحوم التي تطهى بدونه (السلق والشوى) . ومن أسهل الأطعمة هضماً الأرز واللبن المغلى والحساء

والبيض المسلوق سلقاً خفيفاً والتفاح المطهى فهى تستغرق فى هضمها ساعة أو اثنين على الأكثر والجدول الآتى يبين المدة التى يستغرقها هضم عدد من الأغذية الشائعة :

دقيقة ساعة	دقيقة ساعة		
٣ ٣٠	١	بطاطس بالصلصة	الأرز المسلوق
٣	١ ٣٠	ضأن مشوى	البيض المسلوق
٤	١ ٣٠	ضأن محمر أو صلصة	التفاح المطهى
٣ ٣٠	٢	زبد	اللبن المغلى
٣ ٣٠	٢	جبن	خبز (قديم)
٤ ٣٠	٣	أوز وبط	خبز طازج
	٢ ٣٠	الخضرا الغضة	دجاج مسلوق
٣ ٣٠	٤	سبانخ وقرنبيط	دجاج محمر
٤ ٣٠	٢ ٣٠	الفول والكرنب والجزر	محمك مشوى
٥ ١٥	٣ ٣٠	لحم الخنزير	محمك مقلّى
٥ ١٥	٣ ٣٠	العجل الصغير البتلو	بطاطس مشوى

واللحوم وإن كانت سهلة الهضم ومفيدة جداً للجسم إلا أن الإسراف فى أكلها قد يضر بالصحة ، وخاصة المتقدمين فى السن ومن عتدم ضغط الدم وتصلب الشرايين . والمواد الناتجة من

هضمها (الأحماض الأمينية) أغلبها حامضى التأثير ، وهذا قد يولد حموضة فى الجسم أو على الأصح يقلل من قلوية الدم ، كما أن الإسراف فى أكلها قد يؤذى التكبد والكليتين لاضطرارها إلى ترشيح النفايات المتولدة من احتراقها وتمثيلها (البولينا وحامض البولييك) ، والمفهوم الآن أن تجمع بعض هذه النفايات فى الجسم قد يكون سبباً فى الإصابة ببعض الاضطرابات الصحية مثل الروماتيزم وأمراض المفاصل وتصلب الشرايين وبعض الأمراض المشابهة .

الغذائية النباتية :

أهم ميزة للأغذية النباتية أنها غنية بالأملاح المعدنية التى أهمها أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم وأملاح الأحماض العضوية ووجودها فى الطعام لازم للمحافظة على قلوية الدم . وتفيد على الأخص الذين يميلون إلى البدانة والمتقدمين فى السن والمعرضين للإصابة بداء النقرس والحموضة والتوكسيميا أو تسمم الدم .
وتقدم لك أن جميع أنواع الغذاء يجب أن تتحول إلى سوائل فى الجسم قبل أن تمتص بالدم خلال الجدر المخاطية للأمعاء ، والعمليات التى تمهد لهذا التحويل هى الطهو والمضغ

وتأثير العصارات الهاضمة التي يفرزها كل من الفم والمعدة والأمعاء والغدد المتصلة بها ، يدأن بعض أجزاء الطعام لا تتحول إلى سوائل بتأثير العمليات المتقدمة ، مثل الألياف السيليلوزية التي تتكون منها بعض أجزاء الحضر والفاكهة ، وهذه الألياف غير قابلة للهضم ، ومع ذلك يعد وجودها ضروريا ، في الغذاء لأنها تنبه الأمعاء وتساعد على قذف البراز خارجها وتحول دون الإمساك . وقد تسبب هذه الألياف عسراً في الهضم عند بعض الأشخاص وخاصة إذا كانت من النوع الجامد أو الخشن ، مثل ألياف الحيار والجزر والبندق ونحوها .

الفاكهة :

وبالإضافة إلى ما تحويه الفاكهة من الألياف السيليلوزية فإن وجودها في الغذاء ضرورى لما تحتوى عليه من الأحماض النباتية والأملاح المعدنية وهذه الأحماض قد توجد منفردة أو متحدة مع البوتاسيوم ، وأهمها حامض الستريك أو الليمونيك ويوجد في الليمون والبرتقال واليوسفى وما إليها ، وحامض الطرطريك الذى يوجد في العنب ، وحامض المالك الذى يوجد في التفاح . وهذه الأحماض النباتية تتحول إلى كربونات قلوية

داخل الجسم ، فهي تحافظ على قلبية الدم ، كما أنها تساعد على
لجوار البول وتنشط عمل الأمعاء .

وهم ما تمتاز به الفاكهة احتواؤها على مقدار كبير من بعض
الفيتامينات الضرورية لصحة الجسم مثل فيتامين ج الذى يوجد
فى أغلب الفاكهة الحامضية ، وفيتامين 1 الذى يكثر فى المشمش
والبطيخ والمango ، والجدول الآتى يبين نوع الفيتامين والأملاح
المعدنية التى تتميز بها بعض الفاكهة :

فيتامين ا	فيتامين ج	مركبات الكالسيوم	مركبات الحديد
المشمش	الليمون	العنب	المشمش
البطيخ	البرتقال	الشمام	النم
المango	اليوسى	الكثيرى	التصب
البرقوق	الشليك	للوز	التين
القرع الممل	الجوافة	الجوافة	المango
السنطاوى	التفاح	الموالح	الرماد

وقد تسبب الفاكهة الطازجة عسراً فى الهضم عند بعض
الأشخاص لما تحتويه من الألياف السيلولوزية ، وعندئذ يفضل

الاقتصار على عصير الفاكهة ، وعلى الفاكهة المطبوخة مثل التفاح والحوخ .

ومن أسهل الفواكه قابلية للهضم العنب والليمون والبرتقال والتين ، والتفاح والحوخ المطبوخان ، وأقل منها قابلية للهضم المشمش والكمثرى والقراصيا والأناس والموز .

تنويع الطعام :

تقدم لك أن العناصر الغذائية التي يجب أن تتوافر في طعام الإنسان كبيرة متنوعة ، فهناك البروتينات والمواد النشوية والسكرية ، وهناك الدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات والخمائر والألياف السليولوزية ، وكل من هذه المواد الأساسية يوجد على أنواع عدة يجب أن يحصل الجسم ولو من حين لآخر على كل نوع منها ، فالبروتينات الحيوانية والنباتية يبلغ عددها بضع عشرات ، والفيتامينات يربو عددها على بضعة عشر فيتاميناً ، لكل منها وظيفة خاصة في الجسم ، وثمة عدد كبير جداً من العناصر والأملاح المعدنية والخمائر والانزيمات التي لاغنى للجسم عن كل منها لكي يؤدي وظائفه البيولوجية على أتم وجه .

فإذا اقتصر الإنسان على أنواع قليلة أو معددة من الطعام

طول أيام السنة فإنه لا يضمن الحصول على جميع العناصر الغذائية المذكورة ، وقد يترتب على نقص بعضها من الغذاء إصابة الجسم ببعض الاضطرابات الصحية الجسمية .

ولذا كان من الضروري أن يعمل المرء على تنويع المأكولات التي يتناولها بقدر الإمكان ، وألا يأكل وجبتين متشابهتين في يوم واحد ، وأن يشتمل الجدول الأسبوعي لوجبات الغذاء على أكبر عدد ممكن من ألوان الطعام .

وكان المعتقد في الماضي أنه ما دام المرء يتناول كميات كافية من الطعام فإنه يكون في مأمن من سوء التغذية ، وكان العلماء يقدرون جودة الطعام بما يولده من الطاقة الحرارية في الجسم ، فما دام الغذاء يولد ٣٢٠٠ وحدة حرارية (سعر) فإن تغذية المرء تكون صحيحة كاملة ، بيد أن الأبحاث العلمية التي أجراها المختصون في شؤون التغذية في غضون الـ ٤٠ سنة الأخيرة ، أثبتت أنه إذا لم يراع المرء تنويع أصناف المأكولات التي يعيش عليها ، فقد يأكل ضعف الكمية اللازمة لجسمه ويظل في الوقت نفسه محروما من بعض العناصر والمواد الغذائية اللازمة للحياة ، فتظهر عليه علامات سوء التغذية .

وإنه لمن الخطأ أن يبالغ الإنسان في أهمية الفيتامينات مثلاً ويقلل من شأن الكالسيوم أو اليود في التغذية أو يبالغ في أهمية الحديد أو الفوسفور ويقلل من قيمة البروتينات ، لأن جميع المواد التي تقدم ذكرها لها أهميتها في تغذية الجسم ووقايته ، مثلك في ذلك مثل عربة تسير على أربع عجلات ، فإذا نزعنا واحدة منها أيا كان موضعها فإن العربة تعطل عن السير .

وإذا كان المرء من ذوى الرخاء واليسر فإنه لا يعاني عادة شيئاً من الحرمان ويحصل في الغالب على جميع العناصر الغذائية الصالحة ، لأن خادم مائده يقدم له عدة ألوان من صحن الطعام في كل وجبة ، وهذا الخادم — أو الطاهى — قد لا يكون ملماً بشيء من أصول علم التغذية ، ولكنه يجيد بحكم مهنته في تنويع المأكولات ويدرك مقدار السرور الذى يعشه هذا التنويع في نفوس الأكلين .

أما الفقير ، فإن موارده المحدودة لا تمكنه من الحصول على المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والطيور والكبد والمنخ والكلى واللبن والجبن والقشدة والأصناف الممتازة من الفاكهة الكثيرة للتنوعة ، وهو لا يستطيع أن يشتري لنفسه

أو لأولاده إلا عدداً قليلاً من أصناف الأطعمة المحدودة ،
 والتنوع في غذائه متعذر كثيراً في أغلب الأحيان ، وقد يترتب
 على ذلك حرمانه من بعض الحاجيات الغذائية الضرورية
 لصحة الجسم .

جداول تركيب التغذية :

ويمكن إجمال ما تقدم بشأن أصناف للأسكولات الغنية بنوع
 خاص من عناصر التغذية في الجداول الآتية :

أولاً : الأغذية البروتينية النشوية والدهنية :

أغذية دهنية مركزة	أغذية نشوية مركزة	أغذية بروتينية مركزة
الزبد . القشدة	الخبز . الأرز	الأسماك . اللحوم
الزيت النباتية	البطاطس	الطيور . الكبد
دهن الحيوان	المكرونة	السلوى . الخبز
صفار البيض	الكسكس والبسكوت	زلال البيض . الجبن
	والفطائر	الحليب وبعض البقول

ثانياً : الأملاح المعدنية :

أغذية غنية بالحديد	أغذية غنية بالفسفور	أغذية غنية بالكالسيوم	أغذية غنية باليود
الكبد	السمك	اللبن	الأسماك وخاصة
القلب	الكبد	الجبن	الأسماك الصدفية
صفار البيض	الكلبي	صفار البيض	اللوبيا والفاصوليا
الحمام	صفار البيض	العدس	والبقول الخضراء
الأسماك الصدفية	الحوم	الحبز	
الفسق	الطيور	اللوبز والجوز	
اللوبز	العدس	اللوبز الأخضر	
العدس	البقول	النخالة	
اللوبيا والفاصوليا	اللوبز	الترنيط والموخية	
السبانخ	النخالة	وكثير من الخضرا	
نخالة القمح والحبوب	الجبن	والفاكهة	
التمر والتين والزبيب	الكاكاو		

ثالثاً : الفيتامينات :

أغذية غنية بفيتامين د	أغذية غنية بفيتامين ج	أغذية غنية بمجموعة فيتامين ب	أغذية غنية بفيتامين أ
زيت السمك	الليمون	الخميرة	زيت السمك
الزبدة	البرتقال	النخالة	الزبدة، القشدة، اللبن
القشدة	الشليك	أجنة الحبوب	دهن الحيوان
اللبن	الطماطم	الحوم والسمك	صفار البيض
صفار البيض	السكرن	الجبن واللبن	الجبن
البطارخ	السيانخ	صفار البيض	الكبد
الكبد	الملوخية	القول السوداني	البطارخ
الجبن	الحص	العدس	القول السوداني
	وفي جميع الفاكهة	الوز	الملوخية والخبيزة
	والخضر الطازجة	البندق	والسيانخ وأوراق
	والبطاطس	الحص	الخضر
		الشعير	الجزر
		الحلبة الخضراء	الشمس
		القول النبات	والبطيخ

والجدول التالي به موجز لأهم العناصر الغذائية التي تتوافر في كثير من الأطعمة المعروفة ، علماً بأن العلامة + معناها أن الغذاء به مقدار مناسب من المادة للعينة في أعلى النهر ، والعلامة ++ معناها أن الغذاء غني بهذه المادة ، والعلامة +++ معناها أن الغذاء غني جداً بهذه المادة .

الغذاء	الدونجيا	الزهر	الحوي لوز	اللايبي	الغونوز	الزهر	شايبي	الحوي لوز	شايبي	شايبي	شايبي
اللحم	+++	+	-	-	++	++	++	-	+++	-	-
الكبد	+++	+	-	-	+++	+++	+++	+++	+++	-	+++
الكاف	+++	+	-	-	++	++	++	++	+++	-	-
الجليسور	+++	+	-	-	++	++	++	+	++	-	-
الأنثوساك	+++	+	-	-	+++	+++	+	+	+	-	++
وهن اللحم	-	+++	-	-	-	-	-	+++	+	+++	+++
زيت السمك	-	+++	-	-	-	-	-	+++	+	+++	+++
البيض	+++	++	-	+	++	++	++	++	++	++	++
اللبين	++	++	-	-	++	++	-	+++	++	+	+
القشدة	-	+++	-	-	-	-	++	-	++	+	++
الزبدة	-	+++	-	-	-	-	-	-	++	-	++
الجبن	+++	++	-	-	++	++	++	+	++	-	++
البليطة	-	-	+++	+	++	++	+	+++	-	+++	-
القرنيط	-	-	+++	+	++	+	+	+++	-	+	-
الأرز	-	-	+++	-	-	-	-	-	-	-	-
الخبز الاسمر	-	-	+++	+	++	+	++	-	+++	-	-
الخبز الأبيض	-	-	+++	-	-	-	-	-	+++	-	-
الفطائر والكعك	-	-	+++	-	-	-	-	-	+++	-	-
البندق والجوز واللوز	+	++	++	++	++	++	++	+++	++	-	-
الفول السوداني	+	++	++	-	++	-	-	++	++	-	-
البطاطس	-	-	+++	+	-	-	++	++	+++	-	-
الحامض	-	-	+++	+	+	+	+	++	+++	-	-
الحامض	-	-	+++	+	+	+	+	++	+++	-	-
السلطانيات	-	-	+++	+	+	+	+	++	+++	-	-
الموز	-	-	+	+	-	+	+	+	+	-	-
الفاكهة الحامضة	-	-	+++	+	+	-	++	+	+++	-	-
الخوخ والمشمش	-	-	++	++	+	-	+	+	++	-	-
الحبيب	-	-	+	++	+	-	++	+	+	-	-
عصير القصب	-	-	+	-	+	+	+	+	+	-	-
السكر	-	-	-	-	-	-	++	-	-	-	-
الحصول الأسود	-	-	+	-	-	+	+	+	+	-	-
المسرى	-	-	+	-	-	-	+	+	+	-	-

الأغذية الحية والأغذية الميتة

للرم إلى البائدة في وجية الغذاء ، فبأكل اللحم والأرز والخضر والفاكهة ويملاً جوفه بما يقدم له من ألوان الطعام ، ولكنه لا يقنع بذلك ، ولا يرضى أن ينتظر ست ساعات طويلة إلى أن يحل موعد العشاء ، فهو يريد أن يستمتع بلذة الأكل مرة أخرى بين الوجبتين .

ولكنه لا يحس بالجوع ، لأن الطعام لم يهضم بعد ، ولأن جسمه قد حصل على جميع احتياجاته في وجية الغذاء ، فإذا يفعل لكي يتذوق ألواناً أخرى من الطعام ؟

لقد ابتدع اللوسر طريقة حديثة لكي يدخل في جوفه كميات إضافية من الطعام ، دون أن يكون جسمه في حاجة إليها ، وذلك بأن يأكل الفطائر اللذيذة الطعم والمجائن^(١) حلوة المذاق ، والكعك والبسكوت ، لأن بها مقداراً كبيراً من السكر وعلى مستوى طال من الحلاوة فهي تولد شهية صناعية

(١) المجائن مثل : البسبوسة - الكنافة - البقلاوة وما إليها .

عند المرء ويستسبح أكلها في أى وقت حتى لو كان ممتلئاً بالطعام ،
وهو يشرب معها الشاي لكي يساعد على انزلاقها وأكل كميات
كبيرة منها .

إن الجسم لا غنى له عن السادة السكرية ، ويجب أن يتناولها
المرء من حين لآخر ، ولكن بشرط أن يكون ذلك ضمن وجبة
من وجباته الأصلية ، فلا تكون زيادة عما ينبغي أن يأكله
من كميات الطعام ، ولتكن وجبة العشاء مثلاً من هذه المواد
السكرية ، على أن يكون المرء جائعاً حقاً ، وأن تكون معدته
خالية .

ثم عليه إذا أراد أن يأكل طعاماً حلو للذائق أن يأكله
كما وهبته له الطبيعة ، فلا يتناول تلك الأكولات المخطئة
التي تصنعها يد الإنسان ، مثل الجاتوه وما شابهه من الفطائر
والعجائن .

ودعنا الآن نبحت عن بديل للجاتوه ، على أن يكون غذاء
طبيعياً حلو للذائق ، ولا ينشأ عنه الأضرار التي يسببها أكل
العجائن والفطائر .

يصنع الجاتوه من ثلاثة أشياء رئيسية وهى :

١ — الدقيق الأبيض المكرر النقي

٢ — السكر الأبيض المكرر النقي

٣ — السمن الخالص النقي

والدقيق كما هو معلوم ، مصدره الأول حبوب القمح ، تلك الحبوب الطبيعية التي يتركب غلافها وقشورها من ألياف سليولوزية . مفيدة للامعاء ، والتي تحتوى أجنتها على فيتامين ب اللازم لصحة الأعصاب . كما أن حبوب القمح غنية بأملاح الكالسيوم . والحديد واليود والفسفور مما لا غنى للجسم عنه في تأدية وظائف الحياة .

فندما يجهز الدقيق الفاخر الناصع البياض من حبوب القمح . يستبعد منها جميع هذه المواد الثمينة ، للحصول على دقيق سهل الهضم جميل المذاق .

والسكر كما هو معلوم مصدره قصب السكر أو البنجر وكلاهما يحتوى على الكالسيوم وبعض الأملاح المعدنية والمواد العضوية المفيدة للجسم ، كما أن البنجر به بعض الفيتامينات وهذه المواد كلها تستبعد أيضاً عند تحضير السكر الأبيض من القصب أو البنجر .

والسمن كما هو معلوم مادة دهنية نقية مركزة تستخلص من اللبن ، وفي عملية الاستخلاص هذه تفقد الفيتامينات الثمينة

والسادة البروتينية والأملاح المعدنية التي كانت في اللبن ثم يمزج الدقيق بالسكر والسمن ، بعد أن فقدت ما كان بها من بلسم شاف للجسم ، ويصنع منها تلك الفطائر والعجائن الحلوة للذائق ، والتي أصبح الإنسان المتحضر يقبل عليها بشراهة زائدة ، وهو لا يعلم أنها تحدث له أشد الأضرار ، وتجلب له المتاعب الصحية والمرض .

فما هو البديل الذي يمكن أن يتناوله المرء لكي يقي جسمه تلك الأضرار ؟

إذا أردنا أن نفكر في هذا البديل ، فالأمر يديهي للغاية وبسيط إلى أبعد حد ، وهو أن نلجأ إلى الأشياء الأصلية التي وهبتها لنا الطبيعة ولم تلعب بها أيدي البشر .

أما الدقيق فصدره الأصلي حبوب القمح ، وأما الدهن فصدره اللبن وأما السكر فصدره النباتات الحية .

فلنجهز البليلة من هذه المواد الطبيعية ، بأن يأتي بحبوب القمح بعد أن تنضج على النار وتضيف إليها شيئاً من اللبن وشيئاً من عسل النحل أو بعض الزيت فنحصل بذلك على غذاء صحي . يصلح أن يكون وجبة رئيسية للفطار أو العشاء ومثل هذا الغذاء يكسب الجسم مزايا لا حصر لها ، لما يحتويه من الألياف

السليولوزية والفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر الغذائية الأخرى .

ومن السهل أن ندرك أن الدقيق الأبيض غذاء ميت ، لأنك تستطيع أن تحفظه مدة طويلة بدون أن يفسد ، وإذا كان تام النقاوة فإن السوس لا يرضى أن يعيش فيه ، أما حبوب القمح فسرطان ما يجد السوس طريقه إليها لأنها غذاء حي .

والسمن كذلك غذاء ميت ، وتستطيع أن تحفظه عاماً أو أكثر من عام ، أما اللبن فسرطان ما يجد البكتريا والكائنات الحية طريقها إليه ، لأنه غذاء حي ، ووسط صالح لنموها .

والسكر الأبيض غذاء ميت ، ويمكن حفظه مدة لانهاية لها ، لأن البكتيريا والكائنات الحية لا ترضى أن تعيش فيه .

وبجانب الدقيق الناضر ، والسمن والسكر النقي ، أصبح الإنسان المتحضر يأكل عدداً من الأغذية الأخرى هي أيضاً شبه مينة مثل الأرز المصقول والمكرونة والبسكوت والحلوى وكثير من الأغذية الجافة والمحفوظة ، فهي من قبيل الجمادات ، كل ما يحصل عليه الجسم منها بضع مئات من السرعات الحرارية ، أما العناصر الغذائية الحية ، فهي شبه معدومة فيها .

بل إن طهي الطعام أيضاً يفقده كثيراً من عناصره الحية ،

وخاصة إذا اتبع في طهيها عمليات طويلة معقدة . فاللحم غذاء
حي إذا أجريت عليه عملية سريعة من الشوى ، إذ يتجلط سطحه
ويحفظ ما به من العصارات العضوية المفيدة ، أما إذا طهى
بطريقة طويلة معقدة ، فقد يفقد كثيراً من مزاياه المفيدة
للجسم . وكذلك الحال مع الخضار ، يجب أن تؤكل طازجة ،
أو تطهى بطريقة سهلة مبسطة ، لكي تحتفظ بما فيها من الأملاح
المعدنية والفيتامينات .

ومن الأغذية الحية ، اللبن ومنتجاته كالزبد والقشدة والجبن
الجيد والبيض والأسماك والطيور واللحوم الطازجة بشرط أن
تطهى بعمليات سريعة غير معقدة وأن لا تقلى بالسمن ، وكذلك
الفاكهة والخضراوات الطازجة والبقول الجيدة والخبز المصنوع
من الجيوب بكامل أجزائها ، وعسل النحل والعسل الأسود
وأنواع اليا密斯 كالبنديق والجوز واللوز ، وبعض أنواع المربى
الطازجة بشرط أن تكون فاكهتها كثيرة وسكرها معتدل .

ومن الأغذية الميتة اللحوم المجففة والأطعمة المحفوظة
في العلب وأنواع الجبن الرخصة والزبد الصناعي أو المارجرين ،
والسمن ، والمكرونة والخبز المصنوع من الدقيق الأبيض النقي

والسكر وجميع الفطائر والعجائن والبسكوت ، والحلوى
والمرابي الرخيصة .

والأغذية الميتة تغذى الجسم مثل الأغذية الحية بل تفوقها
فى قيمتها الغذائية وأنها تحتوى على نسبة أقل من الماء وتولد
بذلك مقداراً أكبر من الطاقة ولكن هذه الطاقة على حساب
الصحة العامة للجسم .

وإذا تعذر عليك أيها القارئ أن تفهم بعد هذا كله ، معنى
الغذاء الميت فعليك أن تقرأ الأبحاث والتجارب التى أجراها
چوردان ، رئيس مصلحة الصحة بمدينة بوسطن بأمريكا ،
وكذلك الأبحاث والتجارب التى قام بها هنت بعمل الأبحاث
والصحية بنيويورك .

فى التجارب الأولى ، جاء چوردان بطير الحمام وأعطاه
غذاء مكوناً من البسكوت النقى وكرات مصنوعة من الدقيق
الأيض والدهن النقى فكان هيكله العظمى يختلف اختلافاً كبيراً
فى القوة والصلابة والسمك عن عظم الحمام الذى أعطى الجيوب
النكاملة والمنتجات الطبيعية ، وكانت عظام الأولى هشّة إلى حد
أنه بالضغط على جمجمة الحمامة تنفتت إلى ما يشبه المسحوق .

وأما الأبحاث التى أجراها هنت فجملمها أن الجرذان التى

كانت تعيش على الشوفان أو القرطم الطبيعي عاشت عيشة طبيعية وكانت أجسامها بمتلثة وبشرتها تلمع وكانت تجرى وتففز وقد بدت عليها أقوى مظاهر الحياة ، في حين أن فريقاً آخر من نفس الجرذان أعطى غذاء من الدقيق الأبيض والسكر الأبيض النقي ، فظهرت عليها بعد ثلاثة أسابيع علامات الضعف وهزلت أجسامها وذبلت أعينها ، ورقدت في أقفاصها لا تتحرك إلا قليلاً وعندما أعطى لها الشوفان الطبيعي وبعض الحشائش والحضر مدت إليها القوة والنشاط بعد أسبوعين .

وفي النشرة التي يصدرها مستشفى روتدا بدلين ، بشأن الحيز الذي كان يقدم للمرضى جاء ما يلي :

وعند استخدام الحيز الأمر بدلا من الأبيض في تغذية للمصابين بالتدرن ، تحسنت صحتهم تحسناً ملموساً ، ولم يسبب لهم هذا الحيز شيئاً من عسر الهضم ، والحقيقة ان استبعاد الأجزاء الخشنة من القمح من الأمور التي يؤسف لها في مجتمعنا الحاضر ، لأن هذه الأجزاء تكون نحو ٢٥٪ من وزن الحبوب ، وهي تشمل على معظم الفسفور والكالسيوم والحديد بجانب الفيتامينات والعناصر الثمينة الأخرى التي في أغلفة الحبوب وأجنتها . وبفقد هذه العناصر يضطرب تمثيل المادة

الكربوايد راثية التي يتربك منها الدقيق ، فبدلاً من تزويد الجسم
بالعناصر الحية ، تتحول داخل الجسم إلى شحم يتراكم
على الأنسجة .

ويقول بنج ، أستاذ الكيمياء الحيوية بجامعة ييل لقد
تقدمت عمليات الطحن كثيراً في غضون الخمسين سنة الأخيرة ،
وترتب على ذلك أن الألياف والمواد السليولوزيه أصبحت
تستبعد كلية من الحبوب للحصول على دقيق ناصع البياض ،
ولاشك أن ذلك يؤدي إلى إضعاف العضلات التي في جدر
الأمعاء ، وإلى حدوث الإمساك واضمحلال القوة الهاضمة
في الجسم بوجه عام .

وختم الدكتور الفرد مكان ، مقاله بشأن ما أودعته الطبيعة
في الحبوب من المركبات الثمينة بالجملة الآتية :

لو وضعنا جميع الأدوية والعقاقير التي يتعاطاها العالم
المتمدن في كفة ميزان ، ووضعنا النخالة التي أصبحت تستبعد
من الحبوب عند طحنها في الكفة الأخرى ، لتعادلتا ، ومن قبيل
وضع الأمور في أضدادها أن ينبذ الإنسان النخالة وما تحويه
من السليولوز والأملاح المعدنية والفيتامينات ، ويقبل على تعاطي
الأدوية ، ولو أنه أبقى على النخالة ولم يستبعدا عند صنع الخبز

لما احتاج إلى تناول الأدوية . فعلى الذين يتحدون الطبيعة وينبذون منتجاتها ، أو يجرون عليها عمليات طويلة معقدة من الطحن والتنقية والتكرير ، عليهم أن يتحملوا ما يصابون به من العلل والأمراض نتيجة تحديدهم للطبيعة .

وعندما نقرأ قصة الرائد العظيم دونالد ماكيلان الذى يصف فيها رحلته الطويلة إلى القطب الشمالى والتي استغرقت أربع سنوات « ١٩١٣ — ١٩١٧ » ، لم يصب فى خلالها أحد من أفراد البعثة بمرض ، عدا التهاب بسيط فى اللثة وجدار الفم نتيجة لأكل الخبز الأسمر الجاف والمصنوع من الحبوب بكامل أجزائها « أجنحة ولب ونخالة » ، وجاء فى وصفه للرحلة ما يأتى :

« كانت الأطعمة » التى حملناها على ظهر السفينة عبارة عن مائة وخمسين قنطاراً من دقيق القمح بكامل أجزائه ونحو عشرة قناطير من الخضروات والبقول الطازجة والجففة منها البصل والبطاطس واللفت والفاصوليا واللوىيا ونحو خمسة قناطير من الفاكهة والثمار المجففة مثل القراسيا والزيت والتين والتمر والبنديق ، وأخذنا معنا أيضاً كمية من عصير الليمون وعصير البرتقال والخوخ والتفاح . وقد أيقنت بعد مضى أربع سنوات فى هذه الرحلة ، وبعد التجارب التى مارستها عندما ذهبت مع

يرى إلى القطب الشمالى عام ١٩٠٨ ، أن اعتمادنا على هذه الأغذية طول مدة الرحلة هو السبب فى نجاحنا من الأمراض التى يصاب بها البحارة فى أسفارهم الطويلة .

أما رحلة يرى التى أشار إليها ماكيلان فكانت قبل ذلك بخمس سنوات ، وكانت المأكولات التى أخذها معه عبارة عن اللحم والدقيق الأبيض والسكر والبسكوت واللبن المجفف ، وقد أصيب جميع أفراد بشته بداء الحفر وأمراض أخرى متنوعة .

ويقول الدكتور بليمر : « لاحظت فى زيارتى للبلاد الإفريقية ، أن القبائل غير المتحضرة وسكان الريف يتمتعون بصحة جيدة ، وأجسامهم قوية ، وأسنانهم سليمة ، ويندر أن تصيبهم أمراض المدنية الحديثة ، مثل الإمساك وعسر الهضم والنزلات المعوية والزائدة الدودية والديابيطس (مرض السكر) وترسب الحصى ، على الرغم من الظروف القاسية التى يعيشون فيها وعدم نظافة البيئة أحيانا . فهم لا يعرفون الأغذية الصناعية والدقيق الخالص والسكر النقي وطرق الطهى المعقدة ، ويعتمدون فى غذائهم على الثمار والحبوب الكاملة . والعجيب أن الأوروبيين الذين يهاجرون إلى تلك البلاد ويعيشون فى منازل نظيفة ، تصيبهم

الأمراض المذكورة ، ولو أن أهل البلاد تركوا النمار والحبوب
وحاشوا على البسكوت والمكرونة والأغذية المحفوظة في العلب
أو للسكررة لأصابتهم تلك الأمراض .

إن جسم الإنسان كائن حي ولا يتفاعل إلا مع مواد حية ،
فإذا أعطيته غذاء ميتا فإن ذلك يؤثر في صحته .

ويقول الدكتور جوزلين رئيس معهد الأبحاث الصحية
بواشنطن في شأن البول السكري ما يأتي :

« لقد أصبح مرض الديابيطس السكري خطراً جسيماً على
الصحة العامة في غضون العشرين سنة الأخيرة ، فنسبة المصابين
به تزيد زيادة مطردة عاماً بعد عام ، وأصبح عدد لا يستهان به
من الأفراد يصاب به وهم في سن مبكرة ، ولا ريب أن ذلك
يرجع إلى زيادة إقبال الناس على السكر والمواد السكرية الصناعية .
وثمة ما يبعث على الاعتقاد بأن السكر المكرر وأنواع
الحلوى والمواد السكرية الصناعية تحدث اضطراباً في عمليات
التمثيل بالجسم وتؤدي إلى ظهور السكر في البول أكثر
مما يفعله السكر الذي يتناوله الإنسان في صورة فاكهة أو نمار
أو أى مصدر طبيعي . ومع أن هذه الظاهرة غير مفهوم كنهها
على وجه التحديد ، إلا أن بعض العلماء يرى أنه من الجائز

أن الأملاح المعدنية والعصارات العضوية والفيتامينات التي غالباً ما تصحب السكر الطبيعي تلعب دوراً خاصاً في عمليات التمثيل بالجسم ، فلا يحدث الضرر الذي يحدثه تناول السكر المكرر أو النقي .

ويمكن القول بأن عسل النحل هو الوحيد بين المنتجات الطبيعية الذي يوجد السكر فيه مركزاً ، فجميع الفاكهة تقريباً تحتوى عليه في صورة عصارة مخففة أو محلول غير مركز ، بيد أن الإنسان عمد إلى هذه العصارات واستخلص منها السكر في صورة مركزة وأصبح يستهلك كميات كبيرة منه مما أضر بصحته .

وما فعله الإنسان بالسكر ، فعله أيضاً بكثير من المأكولات الأخرى ، وقد أبى الإنسان للتخضر أن يأكل منتجات الطبيعة كما هي ، وصور له جشعه وجه للترف والنعمه أن يحضر منها مأكولات أسهل هضمًا وأكثر استساغة للأكل ، ولم يدرك أنه يلعب بالمنتجات الطبيعية قائماً يلعب بصحة جسمه ومعدته ، فكان عليه أن يدفع الثمن غالباً ، وهو إذ يسكر بالطبيعة فإن الطبيعة تمكر به ، وتحرمه من الفيتامينات والارتيمات والكالسيوم والحديد واليود والفسفور ، فيختل اتزان المواد

في جسمه وتضطرب التفاعلات ، وتحل به الملل والأمراض .
 فالإنسان يعيش في جو تحوم فيه الجراثيم ، وهو معرض
 للإصابة بالأمراض المعدية ، بيد أنه إذا كان الجسم صحيحاً وقوياً
 وسليماً فإن له من الحصانة الطبيعية ما يمكنه من مقاومة هذه
 الجراثيم ، أما إذا حدث خلل في التفاعلات والعمليات التي تجري
 بداخل الجسم فإن مناعته تضعحل وتتغلب للبكتروبات عليه .
 ومن المستحيل أن تمنع دخول البكتريا والبكتروبات
 إلى الجسم ، مهما كنت نظيفاً في معيشتك ، ومهما بذلت من
 العناية في تنقية الطعام ، ولكن الطبيعة أعدت مواد خاصة
 تعمل على إتلاف هذه البكتروبات فور دخولها إلى الجسم ،
 مثل العصارة الحامضية التي تفرزها المعدة ، كما أن العصارات
 الداخلية التي تفرزها بعض أجزاء الجسم تعمل على معادلة
 تأثير التوكسينات والنفائات التي تتولد من تخمر الطعام وهضمه
 بالجسم ، فالكبد وحده يتلف أكثر من نصف هذه التوكسينات ،
 ويحتوى هرمون البيتروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية على
 بعض مركبات اليود ، وهذا يعادل تأثير جزء من التوكسينات .
 وتعمل الإفرازات التي تفرزها الغدد المختلفة في الجسم على تنقيته
 من بقية المواد السامة التي تتولد داخله .

وبديهي أن هذه الإفرازات يحضرها الجسم من الأغذية التي يعيش عليها ، فإذا كانت الأغذية ميته وانتزعت منها الفيتامينات والانتزيمات والكالسيوم والحديد واليود والكبريت والفوسفور ، فإن الإفرازات التي يحضرها الجسم تكون غير مستكملة الشروط البيولوجية الصحيحة ، فلا تقوى على محاربة الميكروبات ، ولا تستطيع أن تعادل تأثير النوكسينات التي تتولد في الجسم .

وقد أثبت علماء الكيمياء الحيوية بالتجربة أن ملء المعدة بالطعام لا يغني عن الجوع بمعناه العلمي الصحيح ، وأن المرء قد يأكل كثيراً بدون أن يشبع حاجته إلى جميع العناصر الغذائية والأملاح المعدنية والفيتامينات . فالجوع بمعناه البيولوجي الصحيح هو عوز الجسم إلى تلك المواد الحيوية التي لا غنى للجسم عنها . فهناك أكثر من خمسة عشر نوعاً للبروتينات والتركبات الأمينية المختلفة كل منها لازم لعملية خاصة من العمليات التي تحدث في الجسم ، وهناك بضعة عشر عنصراً من العناصر المعدنية ، وكذلك بضعة عشر نوعاً من الفيتامينات كل منها أيضاً لازم للجسم ونقص أحدها من الغذاء مدة طويلة ينجم عنه خلل في تجهيز بعض المصارات والإفرازات والانتزيمات والهرمونات ، وعدم اتزان كمياتها ، مما يعرض الجسم للاضطرابات الصحية المتنوعة .

آلهة الطعام الإفراط في الأكل - تعدد أصناف الطعام

في الأساطير القديمة ، أن آلهة الطعام بشوا برسول إلى الناس لكي ينبههم بأوقات الأكل ومواعيد الطعام ، غير أن الرسول أخطأ في تبليغ الرسالة ، فبدلاً من أن يقولها ثلاث مرات في الأسبوع ، قالها ثلاث مرات في اليوم ، فنشأت المتاعب وأصاب الناس ما أصابهم من الملل والأمراض .

وهذه الأسطورة الخرافية ، تنطوي على شيء من الحكمة والصواب ، فكثير من الأمراض التي تصيب الإنسان سببها الأول الإفراط في الأكل والجشع والنهم في تناول الغذاء ، فالغالية من الناس تجلس إلى مائدة الطعام ثلاث مرات في كل يوم ، جائعين كانوا أم غير جائعين ، وأصبحت ألوان المأكولات التي تقدم لهم تعد بالآلاف ، فما يوضع على المائدة في الظهر غير ما يتناوله اللرب في الصباح ، وما يوضع عليها في المساء غير ما يؤكل في الظهر ، وفي اليوم التالي ألوان مغايرة لمأكولات اليوم السابق له وهكذا ، مما يثير في اللرب شهية صناعية ويجعله يقبل على الأكل وهو غير محتاج إليه . وبالإضافة إلى تنويع

الطعام ، فهناك الحساء وأنواع الخشنى والمخللات والتوابل الحارة والحريفة مما يساعد على فتح الشهية ، كما أن الأطعمة الساخنة ، والمأكولات الثلجة والحلوى والفطائر والعجائن والسكريات ، تغرى هى الأخرى على التهام كميات إضافية من الطعام ، بعد أن يكون المرء قد أحس بالشبع والامتلاء .

أما أن الناس يفرطون فى الأكل ، فأمر شائع معروف ، وخاصة بين الطبقات الموسرة ومن كان من ذوى الرخاء والغنى ، وهو أمر يحدث على مر العصور والأيام ، وفى جميع الأمم على السواء .

وأما أن الإفراط فى الأكل تنجم عنه الاضطرابات الصحية والأمراض . فهو مالا يريد أن يسلم به الناس فهم ينسبون المرض إلى البرد والعدوى وكل شئ ما عدا الأكل ، وهؤلاء يسيطر عليهم مزاج خاص وعادات لا يريدون أن يحدوا عنها ، ويظنون أنه كلما سلح المرء نفسه بكميات إضافية من الطعام ، ساعده على تحصين الجسم من الإصابة بالأمراض وزاد من قوته وحيويته .

أما العلماء والحكماء ، فلا يأخذون بمنثل هذه الأوهام ، ويعتمدون على الأسلوب العلمى فى الحكم على الأشياء . ورب سائل يقول : ما هذا الأسلوب العلمى ، والجواب بسيط للغاية ،

وهو ألا يركن الباحث إلى التخمين ، وأن يستمد في الوصول إلى الحقائق على الشاهدة الحسية والملاحظة الدقيقة وإجراء التجارب . وفي هذه التجارب أتى العلماء بعدد كبير من الحنازير الهندية وقسموها إلى فريقين ، أعطوا فريقاً منها الغذاء بمقادير عادية ملائمة ، وأعطوا الفريق الثاني كميات إضافية من الطعام فوق غذائها العادي ، فلاحظوا أن هذا الفريق الثاني كانت نتائجه الاضطرابات الصحية حيناً بعد حين ، وقصرت حياته جيلاً بعد جيل . وقد اختبرت الحيوانات المذكورة لأن غذاءها شبيه بغذاء الإنسان ، ولأن مدى حياتها قصير ، ففي الاستطاعة تتبع تأثير الغذاء في حالتها الصحية وفي أجيال متعاقبة منها خلال فترة التجربة .

ومن قبيل الأوهام التي يتعلق بها بعض الناس ، أن الوجبة الواحدة يجب أن تتوافر فيها جميع عناصر التغذية ، وهو وهم باطل ، لأن جسم الإنسان — كأى كائن حي — هو ذاته مستودع احتياطي لجميع العناصر الضرورية للحياة ، تستمد منه الأعضاء ما يلزمها لإتمام العمليات البيولوجية والكيميائية التي تحدث بالجسم . وأعرف قريباً لى مصر على أن يكون الخرشوف والسكبد والجبن على السائدة دائماً في وجبة الغذاء ، وذلك بجانب

الأصناف التى تقدم مادة فى تلك الوجبة ، مثل اللحم أو السمك والأرز والخضر وغيرها من المأكولات . وكلما امتدت يده لتناول صنف منها يمتدحه ويقول «الخرشوف مفيد جداً للكبد، والسمك به فوسفور لازم للأعصاب ، والكبد به حديد وينفع الأنيميا ، ومن مادتي أن أختتم الأكل دائماً بالجن لأنه يعمل على اتزان الوجبة الغذائية كما أن به كالسيوم مفيد للجسم » ثم لا يلبث بعد كل هذا أن يأكل ثلاث برتقالات أو أربع ويردف قائلا « والبرتقال كما تعلم غنى جداً بالفيتامينات » .

حقيقة أن البرتقال غنى بالفيتامينات، وهو مفيد جداً للجسم بيد أنه بالنسبة لذلك البائس المسكين ، وبعد تلك الوجبة المملوءة بألوان الطعام ، يعتبر البرتقال مما زحافاً للجسم بدلاً من أن يكون بلسماً شافياً له ، إذ يكفي ما حمل به جهازه الهضمي من أكل فوق طاقته ، وأى طعام ييده سيكون مضرراً حتماً مهما كان له من مزايا غذائية خاصة ، والثلاث برتقالات التى ختم بها الغذاء ، كانت وحدها كافية لأن تكون وجبة غذائية كاملة ، وكذلك أى صنف آخر من الأصناف التى كانت على المائدة ، لو أنه أكل بمفرده . وأول ضرر للخطر فى الغذاء وتعدد الأصناف فى الوجبة الواحدة ، أنه يولد شهية صناعية مفعلة ، فيأكل المرء فوق

ما ينبغي أن يأكله ، ويزدرد الطعام وقد لا يكون جسمه في حاجة إليه
وتستطيع أن تجرب هذا الأمر بنفسك بأن تأكل اللحم في وجبة
الظهر ، وتأكل الأرز في المساء ، فستجد أن ما تأكله من كل منهما
أقل مما تأكله لو أنك جمعت بينهما في وجبة واحدة . كما أن عدم
تجانس المأكولات التي تؤكل في الوجبة الواحدة تنجم عنه حموضة
وسوء هضم وتلبك وتخمر ، فمن الخطأ أن يتناول المرء الحساء
الساخن والأطعمة الساخنة ، وفي نفس الوجبة يأكل الكريما
والمأكولات المثلجة ، أو يأكل الحلل والطعام المضاف إليه
التوابل الحارة والأقاويه الحريفة ، وفي نفس الوجبة يأكل حلو
المائدة أو العجائن التي بها نسبة عالية من السكر .

أضف إلى ذلك أن قدرة الأنسجة على تمثيل العناصر التي
يحتويها الغذاء تقل كثيرًا عندما تدخل الأصناف المتعددة من الطعام
في الجهاز الهضمي دفعة واحدة ، فتمثيل الخلايا لما بالفاكهة
من أحماض عضوية وفيتامينات يكون على أشده عندما يأكلها
المرء وهو جائع ، وتمثيل الجسم لما في الكبدة من حديد ،
أو ما بالجبن من كالسيوم ، أو ما بالسّمك من فوسفور ، يكون
على أشده عندما تكون المعدة خالية وعندما يؤكل كل منها
منها على حدة .

وليس المقصود أن يحرم الإنسان نفسه من الاستمتاع بلذة
الطعام ، والتشم بتذوق الأصناف الكثيرة من المأكولات
المتنوعة ، ولكن المطلوب أن يراعى الاعتدال فى تناول الطعام ،
والمجال متسع أمامه لكى ينعم بما يشتهيه من مختلف الطعام
فى الوجبات التالية . ومن الميسور أن يوفق بين ما تشتهيه نفسه
وما تتطلبه القواعد الصحيحة للتغذية . وسيجد بشئ من التعود
وضبط النفس ، أنه سينفر من أكل مقادير كبيرة من الطعام
أو أصناف متعددة منه فى الوجبة الواحدة .

ويضع المرء دائماً نصب عينه ، وخاصة إن كان من ذوى
الرخاء والبسر ، القاعدة الهامة الآتية :

إذا حان موعد الغذاء ولم تحس بالجوع كما ينبغى ، فإن :

١ — كوباً من اللبن خير من وجبة فيها الدهن والنشويات
واللحم .


٢ — برتقالة خير من كوب اللبن .

وأفضل من هذا وذاك أن يصوم المرء كلية عن
تلك الوجبة .

ويقول : ثيودور جان واى ، الأستاذ بجامعة كولومبيا :

« إن جسم الإنسان عجيب حقاً ، فهو يقبل ان توقع به الإهانة
مرة ومرتين وثلاث مرات ، ويستطيع أن يصلح نفسه
الأضرار التي تنشأ عن الإفراط في الأكل بضع مرات من حين
إلى حين ، ولكنه يرفض أن يهان في كل مرة تجلس فيها
إلى مائدة الطعام ، ويعجز عن إصلاح الأضرار إذا تراكت
عليه ثلاث مرات في كل يوم . »

غذاء الغنى وغذاء الفقير

تأملت في غذاء الغنى ، وجدت أن المأكولات  التى تغلب فيه هى الدهون والمواد البروتينية والزلاية المركزة والمواد السكرية ، وأن نسبة النشويات قليلة فيه ، وكذلك الحضر والأغذية ذات الألياف السليولوزية ، وقليل ما يأكل البقول ، وعندما يأكل الفاكهة فغالباً ما يستخلص العصير منها وينبذ أليافها .

وإذا فحصت غذاء الفقير وجدت أن المواد النشوية تغلب عليه ، وأنه يشتمل على نسبة كبيرة من الحبز ومعه كمية من المأكولات ذات الألياف مثل الفجل والكرات والسريس ، كما أنه يأكل البقول الرخيصة مثل العدس والبقول . أما الأغذية البروتينية الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن ، فهى نادرة فى طعامه ، وكذلك المواد الدهنية فيما عدا بعض الزيوت النباتية التى يضيفها إلى طعامه من حين إلى حين . أما الزبد والسمن والقشدة وأنواع الدهن التى من مصدر حيوانى ، فلا ينال منها إلا القليل .

ولا شك أن غذاء الفقير ، بما فيه من نقص في المادة البروتينية والمادة الدهنية الحيوانية — وكلاهما لازم جداً للجسم — ينجم عن الاستمرار عليه سوء التغذية وبعض الاضطرابات الصحية ، كما أن الفاكهة التي يتناولها الفقير كميتها قليلة ومن أصناف رديئة في كثير من الأحيان ، وقد لا تحتوى على جميع الفيتامينات المتنوعة ، وهي أيضاً ضرورية لصحة الجسم والعمليات البيولوجية التي تحدث بداخله .

هذا من جانب ، ومن جانب آخر فإن إسراف الغنى في تناول الأغذية الدسمة والمركزة ، والمواد الزلالية والدهنية والسكرية ، وعدم احتواء طعامه على كمية كافية من المواد السليولوزية والألياف ، يعرضه أيضاً للإصابة بسوء التغذية .

أى أن سوء التغذية ليس معناه الأعراض التي تنشأ عن قلة الغذاء فحسب ، فقد ينجم سوء التغذية عن نقص في كمية الغذاء وعدم استكماله للعناصر التي يحتاج إليها الجسم ، كما ينجم في كثير من الحالات عن الإفراط في الأكل وتناول بعض أصناف الطعام بمقادير أكثر مما هو لازم للجسم ، وفي كلتا الحالتين يصاب المرء ببعض الأمراض والاضطرابات المتنوعة .

ورب سائل يقول من هم أكثر الناس تعرضاً للإصابة بالأمراض التي تنجم عن أخطاء في التغذية ، الأغنياء أم الفقراء ؟ والحقيقة أن هذا السؤال ذو شقين ، فإن كان المقصود به الكم أو العدد ، فبديهي أن الغالبية من الناس هم الفقراء والمعوزون والطبقات العاملة والكادحة ، وعلى هذا يكون الفقراء هم الأكثر تعرضاً للإصابة بالأمراض التي تنشأ من سوء التغذية على أساس أنهم يكونون الأغلبية الساحقة في جميع الشعوب . وأما إذا كان المقصود شدة المرض ونوعه ، فيمكن القول بأن الأمراض التي تنشأ عن سوء التغذية بالنسبة للفقراء ليست من النوع الحثيث أو المستعصى في غالب الأحيان ، ويمكن شفاؤها بسرعة وبوسائل سهلة ، وغالباً ما يكون الغذاء ذاته وسيلة للعلاج والشفاء .

فالأعراض التي تنشأ عن عدم جودة الطعام ونقص بعض العناصر الغذائية فيه ، تظهر بسرعة ويتبهر المرء لها ، فيعمل على علاجها بالتغذية ، الصحيحة الكاملة قبل أن يستفحل أمرها ، أما الأعراض الناشئة عن الإفراط في الأكل فقد يظل المرء غير شاعر بها ، أو تكون مما لا ندرك خطورتها على حقيقته

فيستبين بها الإنسان في أول الأمر ، حيث أن الاضطراب يسير
 ببطء شديد وبطريقة خفية متصلة ، ولكن بمرور الزمن
 تتراكم التأثيرات الضارة التي تتولد من هذا الاضطراب ، ثم تظهر
 فجأة وبوطأة شديدة بعد مضي عدد من السنين ، وتتحول إلى
 حالة مزمنة في خلايا الجسم وأنسجته ، فيصبح العلاج عند ذلك
 من أعسر الأمور ، ومن ذلك البول السكري والروماتزم
 والتهاب الكلى والبدانة وتضخم الكبد وارتفاع ضغط الدم
 وتصلب الشرايين والبؤرات الصديدية وبعض الأورام الخبيثة ،
 وذلك بالإضافة إلى ما يشعر به من يفرط في الأكل من الثقل
 والإملاء والحمول عقب الأكل . فالمعدة بيت الداء ، والبطنة
 هي السبب فيما يصاب به الموسرون من المتاعب الصحية
 والأمراض ، ومن الأقوال الصريحة التي أدلى بها أحد الأطباء
 في هذا الشأن ، ما يأتي : « إذا كان هناك أصحاب فضل علينا
 — نحن الأطباء — فهم الطهارة الذين يؤدون لنا أجل الخدمات
 عند ما يحشون بطون أسيادهم بما يتفنون فيه من ألوان الطعام » .

فالأولى بالغنى ألا يأكل من الطعام الذي يجهزه الطاهي
 إلا ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع ، وعليه أن يقتنع

في الوجبات الأخرى بشيء مما يعيش عليه . ومن المفيد جداً للموسر أن يكون فطوره في الصباح مقصوراً على بعض الفاكهة أو قدهاً من الشاي والحليب مع قليل من البسكوت ، وفي بعض وجبات الظهر يكتفى بشوربة الخضار أو بعض البقول ، وفي وجبة المساء يأكل اللبن الزبادي أو بعض الحبز والمربي أو العسل .

ولا يظن المرء أنه سيضعف أو يصاب بالهزال إذا استمر على هذا النظام مدة طويلة ، لأن المهم ليس كمية الطعام ، وإنما جودته وملاءمته للسن ونوع العمل الذي يؤديه الإنسان واستيفائه لعناصر التغذية .

والجدول التالي مبين فيه بعض الأمراض التي قد يصاب بها كل من الفقير والغنى نتيجة لسوء التغذية ، إما بسبب عدم كفاية الطعام وعدم جودته ، أو بسبب الإفراط في الأكل والإكثار من الأغذية الدسمة المركزة .

اضطراب الهضم	الإفراط في الأكل يؤدي إلى	سوء التغذية
الحموضة		
البداية		
أمراض القلب والكبد والسكلى		
البول السكرى		
ارتفاع ضغط الدم		
تقصير العمر	نقص الطعام وعدم جودته يؤدي إلى	
الهزال والضعف		
الأنيميا		
ضعف المناعة ضد الأمراض		
الهبوط العصبي		
ضعف الطاقة الجنسية		
وقد يؤدي إلى الإصابة		
بالنزلات الشعبية والدرن		

وإذا كان دخل الفقير لا يتيح له شراء اللحوم والأغذية
البروتينية والدهنية التي من أصل حيواني ، فأمامه بعض المنتجات

الغذائية الأخرى التى تصلح أن تكون بديلا لها ، مثل السقط
والكرشة والكوارع ولحم الجمل ولحم الجاموس ، ومثل الفول
والعدس وبعض البقول الأخرى ، حيث أن تنوع المواد البروتينية
ضرورى للجسم. وعنده بالإضافة إلى ذلك مواد غذائية رخيصة
ومفيدة : منها الحلوى الطحينية ، والعسل والطحينة ، والتمر
والمعجوة والبطاطا والذرة .

الصوم

الحقيقة بينت البحث

« ميشيل أنجلو » شيخ المعمرين مرة عن السر في صحته الجيدة وتمتعه بنشاط غير عادي بعد أن تجاوز سن الستين ، فقال : « إني أعزو احتفاظي بالصحة والقوة والنشاط في سنوات كهولتي إلى أنني أمارس الصوم من حين لآخر ، ففي كل عام أصوم شهراً . وفي كل شهر أصوم أسبوعاً ، وفي كل أسبوع أصوم يوماً ، وفي كل يوم آكل وجبتين بدلا من ثلاث . وفي أثناء الصوم لا أتناول شيئا غير الماء ، وقد آخذ قليلا من عصير الفاكهة أو ملعقة صغيرة من عسل النحل إذا وجدت أنني لم أعد قادراً على مواصلة العمل وأداء واجباتي اليومية » .

ويقول « بنج » وهو مجري ، كان هو الآخر يتمتع بصحة جيدة بعد بلوغه سن المائة : « إن تقي في المعيشة وتمسك بأبسط الماء كولات ، كان من أهم ما تتميز به حياتي عن حياة من كانوا يعيشون معي من الأقارب والأصدقاء ، فرغم ثرائهم الوافر وتوافر أسباب الحياة المتعمة لي ، فقد حيت حياة خالية

من الإسراف معظم أيامى وكان غذائى المحبوب اللبن والجزر
والتمر والحبز الجاف ، وكنت أصوم فترات متعددة فى كل عام ،
فجئبت نفسى ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة .

وتدل الإحصاءات التى حصل عليها قسم الأبحاث بجامعة
وسترن ريزرف الأمريكية ، على أن عدداً قليلاً يموتون بكبر
السن وبلوغ المرحلة الأخيرة من مراحل الشيخوخة ، وأن
الغالبية تموت قبل سن الشيخوخة . وقد قام هذا المعهد بتشريح
ما ينيف على عشرين ألف جثة ، فلم يجد من بينها إلا بضع مئات
ماتوا بالشيخوخة الحقة ، أما الباقى فماتوا نتيجة لإصابتهم بأحد
الأمراض التى أصبحت تصيب الإنسان المتحضر نتيجة للإفراط
فى الأكل والإسراف فى المعيشة ، مثل ارتفاع ضغط الدم
والجلطة والذبحة والسرطان وأمراض القلب وتضخم الكبد
والتهاب الكلى والمرارة . فغالبية الناس لا يموتون ميتة طبيعية ،
ولكنهم يقتلون أنفسهم بما يأكلون ، وقابلية الرء للاحتفاظ
بصحته وقوته إلى نهاية العمر ليست مجرد صدقة ولا هى بالقضاء
والقدر ، بل أساسها علم ومعرفة ، واتباع أساليب صحيحة فى
الأكل والمعيشة ، يسير الإنسان بموجبها منذ الصغر .

وفائدة الصوم أنه يريح الجهاز الهضمى ، ويتيح لأغشية

الجسم وجميع أنسجته وخلاياه ، فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الضارة والتوكسينات التي تتولد في الجسم نتيجة لعمليات الهضم والتمثيل والعمليات الأخرى التي تجري باستمرار بداخله . كما أن الصوم يعطى الأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالا للشفاء .

فن للمعلوم أن كل امرئ معرض للإصابة بالتهاب داخلي أو احتقان أو ما يشبه قرحة أو تقيح أو بؤرة صديدية داخل الجسم ، وتلوم بما يصيبه من توكسينات في مجرى الدم ، وهذه الالتهابات قد يكون أثرها ضعيفاً في مبدأ تكونها ، فلا يحس المرء بها ويظن أنه بكامل صحته ، غير أنه بمرور الزمن يتراكم الأثر الضار الذي ينجم عن وجود هذه البؤرات ، ثم تظهر الأعراض فجأة كمرض جسيم أو اختلال صحي يتعذر الشفاء منه .

وخير طريقة لتجنب الإصابة بالالتهاب الداخلي أو البؤرات الصديدية هي الصوم من حين لآخر ، لأنه في خلال فترة الصوم تهدم بعض الأنسجة والخلايا التي بداخل الجسم ، فإن كان ثمة احتقان أو تقيح أو التهاب داخلي أو مبادئ قرحة أو بؤرة صديدية بدأت تصيب الأنسجة ، فإن أول ما يهدم منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها . كما أن الصوم يذيب ما قد بدأ

يتكون من رمل أو حصوات ورواسب مكمسية أو زوائد
أو شيء من أنواع البروز أو النمو الحثيث ، بشرط أن يصوم
المرء في فترات متقاربة ، وألا يكون الالتهاب قد مضى على بدء
جذوته فترة طويلة .

ويشيد مشاهير الأطباء بفائدة الصوم أعظم إشادة ،
ويشرون به بوجه خاص في حالة البدانة وتضخم الكلى وارتفاع
الضغط والأمراض التي تنجم عن الإفراط في الأكل ، وبوجه
عام المحافظة على صحة الجسم وحيويته .

وإذا لم يقدر المرء على الصوم ، فلا أقل من ألا يقرب الأكل
إلا وهو جائع ، والمراد بالجوع هنا ليس مجرد الانفعال العكسي
الذي يحس به الإنسان عندما يحين الموعد المحدد لإحدى
وجبات الطعام ، أو عند مشاهدة الأكل على المائدة أو في نوافذ
محال بيع الأطعمة في الطريق ، فإن هذه العوامل الصناعية من
شأنها أن تحدث تنبها مؤقتاً يثير رغبة في الأكل ، وهو ما نسميه
بالجوع المؤقت أو الصوري ، أما الجوع الحقيقي فهو ما يستمر
فترة من الوقت ويحس به الإنسان بدون تنبيهه خارجي
أو انعكاس لإحدى المؤثرات الآتية الذكر .

ويفسر العلماء حدوث الإحساس بالجوع بأنه عندما يستنفد

الجسم معظم المادة الغذائية المذابة في مجرى الدم ، ويهبط معظمه
 الجلوكوز به إلى نسبة معينة ، يبدأ الكبد في إخراج بعض
 المخزون به من مادة الجليكوجن (وهو النشا الحيوانى) ،
 وهذه المادة تتحول بسرعة إلى جلوكوز ينتقل في مجرى الدم
 إلى جميع الخلايا والأنسجة ، وفي الوقت نفسه تهدم بعض الخلايا
 والأغشية لإمداد الجسم بالمادة البروتينية والأحماض الأمينية ،
 وقد يتحول جزء من دهن الجسم أيضاً إلى مادة كربوهيدراتية ،
 وهذه العمليات جميعها أو إحداها يصحبها ذلك الإحساس
 الحساس الذى يطلق عليه الجوع .

فالجوع تنبيه من الجسم بأنه قد بدأ يستنفد ما لديه من الغذاء
 الاحتياطى المخزن ، وواضح مما تقدم لك أنه بالإضافة إلى
 ما يدره الجسم من الجليكوجن في الكبد ، فإن ثمة رصيـدا
 كبيرا من المادة الغذائية بالجسم ، ألا وهو جميع الأنسجة والخلايا
 التى يتـركـب منها ، فهذه الأنسجة والخلايا بمثابة غذاء يستطيع
 أن يمنه الجسم عند الضرورة فيولد منها ما شاء من الطاقة والحرارة
 اللازمين للجهود البدنية والذهنية . وهذا هو السبب فى أننا
 نستطيع أن نصوم أسابيع بل أشهر بدون أن يصيب الجسم

ضرر بليغ ، الأمر الذى فعله كثير ممن يضربون عن الطعام أو يمارسون الصوم مدة طويلة . أما الماء فلا غنى للجسم عنه ولا يستطيع أن يعيش المرء بدونه أكثر من بضعة عشرة ساعة ، حيث أنه لازم لإذابة جميع التوكسينات والمواد الحامضية والنفائات الضارة التى تولد باستمرار فى الجسم ، فإن لم تطرد أولا بأول خارج الجسم « عن طريق البول والعرق والبراز » فإنها تؤدى إلى حدوث تسمم قد ينجم عنه الموت .

على أن كل ما تقدم لا يمنع أن يأكل الإنسان ما يشتهي من حين لآخر ، وأن يلبي الدعوة لما يقام من الولائم ، ويشبع نفسه بما تصبو إليه من ألوان الطعام ، ويحظى بمتعة الأكل فى الأعياد والحفلات والمناسبات ، فهذا ينعش النفس ويشعرها بهجة الحياة ، على أن يراعى للرء الاعتدال فى الأكل فى الأيام العادية ، وأن يمارس الصوم من حين إلى حين .


وجميع الأديان السماوية تحض على الصوم ، كوسيلة للعبادة وتهذيب الروح والنفس والبدن . ومن مآثر الدين الإسلامى أنه يؤكد أهمية الصوم بجعله أحد الفروض الخمسة ، ويؤكد فوائده بقوله تعالى « وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون »

وقال عليه الصلاة والسلام : « ما ملأ ابن آدم وطاء شراً من بطنه ، حسب ابن آدم لقيات يقمن صلبه » ، وقال أيضاً : « للمعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء » . وفي الخبر أن رسول الله عليه السلام كان يجوع من غير عوز ، وكان يقول « جاهدوا أنفسكم بالجوع فإن الأجر في ذلك كأجر المجاهد في سبيل الله » وقال أيضاً « أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة أطولكم جوعاً ، وأبفضكم عند الله يوم القيامة كل أكل شروب » . وقال عمر بن الخطاب « إياكم والبطنة ، فإنها ثقل في الحياة وتتن في الممات » . وجاء في كتاب إحياء علوم الدين للفرزالي بفصل آداب الطعام ما يلي : « من آداب الطعام ألا يمد الإنسان يده للطعام إلا وهو جائع ، فيكون الجوع أحد ما لا بد من تقديمه على الأكل ، ثم ينبغي أن يرفع اليد قبل الشبع ، ومن فعل ذلك استغنى عن الطبيب » .

ويحكى أن للقوقس ملك مصر أهدى للنبي عليه الصلاة والسلام جارية وطيباً وبغلة ، أما الجارية وهي مارية القبطية فتزوجها النبي ، وأما البغلة فاتخذها مطية له ، وأما الطبيب فكث مدة طويلة لم يقبل عليه أحد يشكو مرضاً ، فقال للنبي ﷺ : « مكثت فيكم مدة ولم يأتني مريض » ، فأجاب النبي بقوله

المأثور : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع »
إن الأضرار الصحية التي تنجم عن نقص في الغذاء ميسورة
الشفاء ، ودواؤها سريع للفعول ، وهو الغذاء ذاته ، أما الأضرار
التي سببها الإفراط في الأكل ، فشفائها يستغرق زمناً طويلاً
وتحتاج إلى علاج جذري وأدوية غريبة عن الجسم ، وقد تؤدي
إلى متاعب مزمنة لا تزول .

تجانس الطعام

الدكتور هواردهاى أن الخلط فى أكل الطعام هو  السبب للبشر لكثير من الاضطرابات الصحية التى تصيب الجسم ، وأن الإنسان إذا راعى فى تناول وحيات الغذاء أصول الكيمياء والشروط الصحيحة لحدوث تفاعلات للمضم على وجه سليم ، امكنه أن يحجب نفسه ويلاصق السقم والمرض .

وكل من درس الكيمياء وهو يعرف شيئاً عن التفاعلات التى تحدث فى عمليات المضم يقتنع بما يذهب إليه الدكتور هواردهاى فادامت المواد الكربوهيدراتية لا تهضم إلا فى وسط قلوئى ، والأغذية البروتينية تحتاج إلى وسط حامض لمضمها ، فإن أكل هذين النوعين من الأغذية فى وحية واحدة يؤدى إلى أن يفسد أحدهما هضم الآخر .

والواد الكربوهيدراتية . مثل الحبز والأرز والبطاطس والواد السكرية ، تهضم أولاً فى الفم ، حيث يؤثر عليها أنزيم^(١)

(١) فهم موضوع الحماز والأنزيمات راجع كتاب « الكيمياء ومسائل الحياة اليومية » للمؤلف .

يعرف بالبتيالين يوجد في اللعاب ويحولها إلى دكستروز ، وهذا الأتزم يحتاج إلى وسط قلوى لكي يكون فعله أقوى ما يكون في المضم ، فيفضل إبعاد المواد الحامضية عن الوجبة التي تؤكل فيها الأطعمة النشوية والسكرية .

أما الأغذية البروتينية ، فهضمها لا يتم على وجه صحيح إلا في وسط حامض ، لأنها تتحول إلى مركبات بسيطة بتأثير أتزم الببسين الذي تحتوى عليه العصارة المعدية ، وهذا الأتزم يحتاج إلى وسط حامض لكي يؤثر في المادة البروتينية . والأغذية البروتينية مثل اللحوم والأعماك والطيور والبيض تبني المعدة فتفرز حامض الايدروكلوريك الذي يساعد الأتزم المذكور على هضم البروتينات . هذا بالنسبة للبروتينات التي من مصدر حيواني ، أما البروتينات النباتية مثل العدس والبقول والبقول ، فإن تيسيرها للمعدة ضعيف ولا تؤدي إلى إفراز كمية كبيرة من الحامض . فإذا أردت أن تأكل اللحوم أو أى مادة بروتينية حيوانية ، فلا تأكل معها الأرز أو السكرونة أو أى مادة نشوية أو سكرية مركزة ، والمأكولات التي يجوز أكلها مع اللحوم هي الخضراوات بجميع أنواعها طازجة أو مطهية ، لأن كمية الكربوهيدرات بها ضئيلة ، فلا يتعارض هضمها مع هضم

البروتين . فأنزيم البتيالين الذى فى اللعاب هو الأنزيم الخاص بهضم المواد النشوية والسكرية ، وأنزيم الپيسين الذى فى العصارة المعدية هو الذى يهضم المواد البروتينية ، غير أن البتيالين لا يؤدى وظيفته على وجه صحيح إلا فى وسط قلوى ، وأنزيم الپيسين لا يعمل إلا فى وسط حامض ، فعندما تجتمع المادة النشوية المركزة مع مادة بروتينية مركزة فى وحية واحدة لا تحصل كل منهما على الوسط الكيمياءى الصالح للهضم على أتم وجه . وبعد خروج الكتلة الغذائية من المعدة وانتقالها إلى الأمعاء ، يستمر هضمها بالعصارات التى تفرزها جدر الأمعاء ، غير أن هذه العصارات ليس فى مقدورها بدء عملية هضم المواد الكربوايدراتية أو البروتينية ، وكل ما تعمله هو إتمام عمليات الهضم التى بدأت فعلا بتأثير اللعاب الذى بالفم أو بتأثير العصارة المعدية التى بالمعدة .

أما المواد الدهنية مثل الزيت والسمن والزيوت النباتية ، فهضمها لا يحدث إلا فى الأمعاء ولا يتعارض مع هضم أى من المواد الكربوايدراتية أو البروتينية ، لذلك يمكن الجمع بينها وبين جميع أصناف الطعام .

وعندما يتعارض هضم المادة الكربوايدراتية مع المادة

البروتينية ، يعجز الجسم عن تمثيل وأكسدة كل منهما كما يجب ، ولا يستطيع أن يتخلص من النفايات التي تتولد من اختلاله عمليات الهضم والأكسدة والتمثيل ، فتتراكم هذه النفايات في الخلايا والأغشية والسوائل ، وينجم عنها للتعب الصحية المتنوعة .

وحجة الدكتور هاى فى كل ما تقدم ، أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذى يخلط خلطاً شديداً فيما يأكله ، وهو فى الوقت ذاته أشد الحيوانات تعرضاً للإصابة بالأمراض والاضطرابات الصحية للتنوعة . فالحيوانات نوحان : آكلة عشب وآكلة لحوم ، وإذا وجدت حيواناً يجمع بين الغذاءين ، فهو حيوان أليف عاش دهنراً أو عدة أجيال مع الإنسان فأفسد سليقته وغريرته الطبيعية وعوده النهم والجشع والخلط فى الغذاء ، أما الحيوانات البرية التى تعيش على الطبيعة واللفطرة فلا تأكل إلا نوحاً واحداً من الغذاء ، وتجددها أقوى صحة وجسمها من الحيوانات الأليفة ، وأسنانها قوية ونادراً ما تصاب بالأمراض .

— وإذا فهم الإنسان أجزاء القناة الهضمية فهما كاملاً ، وعرف وظيفة كل جزء فى هضم الأنواع المختلفة من الأغذية ،

أمسكنه مراعاة التجانس فيما يتناوله من الطعام ، وبذلك يتجنب حدوث أى اضطراب فى الهضم ويحافظ على صحته .

والأجزاء الهامة التى يتألف منها الجهاز الهضمى ثلاثة وهى :
الفم ، واللسان ، والأمعاء ، وفى الفم يتبدى هضم اللواد النشوية ويستمر فى المعدة ويتم فى الأمعاء . وفى المعدة يتبدى هضم اللواد البروتينية ويتم فى الأمعاء ، أما اللواد الدهنية فهضمها لا يحدث إلا فى الأمعاء .

ومن مزايا اتباع نظام هاى فى الغذاء ، أن المرء يشعر بالراحة التامة وعدم الامتلاء بعد الأكل ، ويحس دائماً بالجوع قبيل موعد الوجبة التالية ، وهذا الإحساس بالجوع شرط لازم لهضم الطعام وتمثيله على أحسن وجه .

وحق إذا كانت النظرية التى بنى عليها هاى نظامه فى التغذية غير صحيحة ، فإن النظام نفسه مفيد جداً ، لأنه إذا كانت الوجبة تشمل على نوع واحد من الطعام ، فإن الإنسان لن يأكل أكثر مما يسد الجوع الحقيقى ، لأن الخلط فى اللأكلات وتعدد ألوان الطعام يؤهل شية صناعية ، مما يجعل المرء يأكل أكثر من حاجته .

القواعد الصحيحة للتغذية

تلخيص ما تقدم بشأن قواعد التغذية الصحيحة فيما يلي :



١ — اعتمد في غذائك على للأكولات الطبيعية الطازجة ، ولا تأكل الأطعمة التي حفظت مدة طويلة أو التي طهيت بطرق معقدة أو التي سلبت منها عناصر الحياة ، وهي الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٢ — تجنب ما أمكنك الأرز للقشور والخبز المصنوع من الدقيق الأبيض والكمك والبسكوت والحلوى والفطائر وجميع ما صنع من الدقيق الأبيض والسكر النقي .

٣ — أولى مراحل هضم الأطعمة النشوية وأهمها تحدث في الفم ، فامضغ كل مادة نشوية تأكلها مضغاً جيداً وأبقها في الفم أكبر مدة ممكنة .

٤ — أقلل من الفلفل والتوابل والأفاوية الحارة والمستردة والحل ، واعتمد في فتح شهيتك على الانتظار أو الاستغناء عن إحدى وحيات الطعام .

٥ — أكثر من أكل الخضراوات الطازجة والفاكهة .

٦ — كل الفاكهة بقشورها كلما أمكن ذلك ، وكذلك الخضراوات بعد غسلها جيداً .

٧ — إتمر والزبيب والتين والبندق والجوز واللوز أغذية حية مفيدة للجسم ، فلا تأكلها فوق الوجبة الغذائية ، بل بدلا منها .

٨ — وأكثر من أكل السلطة للصنوعة من الخس والخيار والطماطم والجزر والجرجير مع الزيت والليمون وتجنب إضافة الخل إليها .

٩ — لا تسرف في أكل الأغذية البروتينية المركزة مثل الأسمك واللحوم والبيض والطيور .

١٠ — الشئ السريع أفضل طريقة لطهي اللحوم والأسمك والطيور ، وعملية التفوير أو الطهي البخار أفضل طريقة لإنضاج الخضراوات ، وتجنب أكل الأغذية التي تقلى في السمن أو الزيت .

١١ — إذا حان موعد الأكل ولم تشعر بالجوع فخذ قدحا أو اثنين من عصير البرتقال وانتظر حتى موعد الوجبة التالية .

١٢ — تذكر جيدا القول للمأثور « درهم من الوقاية خير من رطل من العلاج » واعلم بأن الغذاء الجيد خير واق من

الإصابة بالأمراض السائرة . وتذكر أيضاً ما قاله شيرمان بجامعة كولومبيا عند ماوجه إليه السؤال الآتى : « هل تستطيع أن تقدر الأعمار ؟ » فأجاب : « نعم ، أنبئنى بما تأكله فى كل يوم فأقدر لك العمر الذى ستحياء » .

وقد أجرى ماك كاريون (Mc Carriason) بأمرىكا تجارب على نحو ٢٠٠٠ حمامة و ٢٠٠٠ فأر ، بأن قسم كل نوع إلى مجموعتين ، وأعطى إحدى المجموعتين غذاء جيداً ومستوفياً لجميع شروط التغذية ، وأعطى المجموعة الأخرى غذاء كميته كافية ولكنه يفتقر إلى بعض عناصر التغذية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة ، فوجد أن إصابة أفراد كل مجموعة بالأمراض السائرة كانت حسب الاحصاء الآتى :


المجموعة (ب)	المجموعة (ا)
غذاء جيد	غذاء جيد
٢٠٠٠	٢٠٠٠
١٣٥ عدد الإصابات بأمراض الرئة	٦
٢٣ إصابات معدية	١
٩٠٠ إصابات بالتيفود (متعددة)	١٠٠
٥٨ إصابات أخرى متنوعة	١
١١٢٦ مجموع الإصابات	١٠٨

١٣ — إذا شعرت بالمرض أو الانحراف فلا تهرع إلى أخذ
الأدوية والحقن والعقاقير ، بل حاول تجنبها ما أمكنك ،
وأفضل وسيلة للشفاء الامتناع عن الأكل أو الاقتصار على
عصير الفاكهة لبضعة أيام حتى تشفى مما ألم بك . واعلم بأن
تعالجى الأدوية بدون مسوغ هام يفنك تدريجياً بالأجسام
ويضعف قوى المناعة الطبيعية عند الإنسان ، وتذكر دائماً الجملة
التي ختم بها الدكتور و . هولمر محاضراته في اجتماع كلية هارفارد
الطبية عن العقاقير وانتشارها الهائل :

« لو قذفنا بجميع ما لدينا من العقاقير الطبية إلى قاع
البحر ، لتحسنت صحة الإنسان . . . ، ولساءت صحة الأممك » .

قول أطباء العرب في الغذاء

ومما به ميت داء و دواء

يلى آراء بعض علماء العرب في الأغذية ، مستقاة  من قانون ابن سينا ورسالة داود الأنطاكي ، والجامع لمفردات الأغذية لضياء الدين بن البيطار ، وعيون الأنبياء في طبقات الأطباء لأبي أصيبعة .

الحبز : « هو قوام الأبدان وعين ما أحكته الصناعة من الجبوب . وأجوده ما صنع من الحنطة فالشعير فالأرز وما عدا ذلك ردىء لا يعمل إلا في المجامات الشديدة كالقنول والجاوروس . وخبز الحنطة مسمن ومولد للدم الجيد وما كان بنخالته جيد لضعاف المعدة والمشايخ وأصحاب الراحة ولم لمن يرقص ومن طال مرضه وعكسه المحكم النخل الشديد البياض ومنه الكعك للعمول بمصر في العيد يولد الدود ويضعف المعدة ويجلب التضخم . وإن كان فطيرا فجّل الأطباء يلحقهم بالسموم لأنه يولد الاخلاط الفاسدة ولا يقدر عليه إلا أصحاب السكد والرياضة » .

اللبن : « هو الكائن من خالص الغذاء يختلف باختلاف الأصول وللراعى أوقفه لبن النساء والذء لبن البقر وهو ثالث

رتبة توافق للزاج لأن الأول اللحم والثاني البيض والثالث هو
وقيل إنه قبل البيض . وهو مناسب لسائر الأمزجة والفصول
يلين الطبع ويخرج الأخلط ويدبر الفضلات ويمنع اللهب
والعطش ومع التمر والجوز ينخص بالبدن ويسمن الكلى .

الجبين : « هو ما انعقد من اللبن إما بالأنفحة أو غيرها
من المجمدات وإذا أكل من غير ملح ممن الإبدان تسمينا لا يعده
شيء في ذلك وأذهب الأخلط الصفراوية والحبيكة وحرقة
البول وضعف الكلى وهو بطيء المضم ويصلحه العسل وإن ملح
وجفف يقطع البلغم ويخفف الرطوبات الفاسدة خصوصاً إذا
أكل بالزيت والبصل .

الزبد : « هو لأخوذ من اللبن بالحض الكثير وأجوده
لأخوذ من لبن الضأن ويليهِ البقر يسمن تسميناً عظيماً وحده
وأكلاً بالسكر ويصلح السعال اليابس ويدبر الفضلات ويخرج
النفت ويزيل ذات الجنب وحصر البول وبرد الكلى وهو يرضى
للمعدة ويضعف الشهوة الغذائية وتصلحه القوايض .

السمن : « أجوده ممن البقر فالضأن وهو ينخص الأبدان
ويزيل اليبس وجفاف الحلق والسعال والربو واليرقان وعسر
البول والحصى وينقى فضول الدماغ والصدر وإن لوزم دهن

لوجه به حسنه وكساه روتقاً وبهجة وإن طبخ فيه الثوم كان طلاء
مجرّباً في تسكين المفاصل وهو يرضى الأعضاء ويضعف المضم .
الزيت : « هو الدهن المنتصر من الزيتون يسمى البدن

ويحسن الألوان ويصفي الأخلاط وينعم البشرة وإذا شرب بالماء
الحار سكن الغص والقولنج وأدر البول وفت الحصى وأصلح
السكري والدهان به كل يوم يمنع الشيب ويصلح الشعر ويمنع
سقوطه وينفع من الجرب وقد يملح الزيتون ويعطن زماناً ثم
يمصر وهذا رديء جداً يولد الأخلاط الفاسدة ويملا البدن
بخاراً وربما ولد الحكمة ويصلحه شراب البنفسج » .

البيض : « مادته بكادة اللبن من خالص الغذاء ومن ثم يطيب
ويزكو إذا علف الطير غذاء زكياً وبالعكس حتى قال فضلاء
الأطباء إن غالب العدوى في نحو الجدام من بيض الدجاج التي
تأكل براز من به علة فيتولد للرض من بيضه . وأجود البيض
للتأخذ ليومه وأن يكون من الدجاج فالبح فالصفر وما عدا
ذلك رديء مطلقاً . والبيض قائم مقام اللحم في الغذاء بل هو
أقرب الأشياء إلى البدن بعد اللحم . وهو ثقيل عسر المضم
يولد خلطاً نجاً وبلغماً كثيراً وصفاره جيد الغذاء صالح الكيموس
ومجموع البيض يسكن الثيبان والتهيب والعطش وحرقة البول

وخشونة الرئة وبالجرحير يعيد للكهل قوة الشباب ويسمن تسميناً عظيماً إذا استعمل على الفطور .

اللحم : « أجود للتناول على الإطلاق لمناسبتها للزواج لأن للتناول إما نبات أو حيوان والأول في احتياج إلى تحليل واستحالة وهضم وإدخال وذلك متعب وأما الحيوان فالتناول منه إما ألبان أو بيض أو لحوم ولا شك في احتياج اللبن إلى هضم وإدخال وكذلك البيض وأما اللحم فليس فيه إلا الإدخال فتخلص من ذلك أنه أجود غذاء وأجلبه للقوى لتهينته لذلك . والحيوان إما طيور وأنسها الدجاج أو مواش وأفضلها الضأن ثم ما لم يجاوز السنة من المعجائيل وقيل صغير المعجائيل خير من ما جاوز الرابعة من الضأن . وما أصيب بمرض قبل ذبحه ردىء مورت للأمراض العسرة كالنقرس والفالج وذلك لفساد الدم في بدنه .

واللحم الأحمر يقوى ويحد البصر ، ويتعين اجتناب اللحوم للمحموم . والقانون في طبخها يختلف على أنحاء لا تحصى ولكن الضبط في الشئ بشرط حسن الحطب والنار والاستواء ومن أراد بها السمن وخصب البدن فليقلل ملحها ما أمكن ويجتنب الحوامض معها ويأكل فوقها الجلواء ومن أراد الهزال فليعكس

ذلك . وأكل اللحم مرتين في اليوم يورث الترهل وملازمته تولد القساوة والفظاظة وتركه طويلاً يسقط القوى والحزب معه يبطيء بهضمه وكذا اللبن والجمع بينه وبين البيض تعرض للهلكة » .

الضأن : « أجوده السمين الغزير الصوف الذي لم يجاوز الستين وما جاوز الأربع سنين منه فردىء والمولود منه تريق لأمراض كثيرة أعظمها حصر البول وضعف الكلى وهو بالنسبة إلى سائر اللحوم جيد الغذاء صالح الكيموس يعطى قوة ومثانة ويمتص الحفقان والمزال . ومن لازم أكله مشوياً قويت نفسه وصلبت أعصابه وأكله مع العجين يسمن ويشد البدن ولكنه يتخم . وكبدته يقوى الكبد وقلبه القلب ودماعه يبلى ويورث النسيان لأن هذا الحيوان قليل الحس والإدراك بليد وضرره في دماغه وكرشه ويصلح ذلك الحل » .

الدجاج : أجود أنواعه ما قارب النهوض وكان طيب العلف وأكبره فوق الحمام وتحت الأوز ولا فرق بين المتولد من تحت جناحه ولا بين المتولد بالصناعة بمصر . من أفضل الطيور غذاء وأوفقها للأبدان مطلقاً خصوصاً لأهل الدعة وللتاقيين وهى تخصب وتزيد

فى جوهر الدماغ والعقل عن تجربة وتصلح للمهازيل والأعصاب
والصدر وتسكن المالبخوليا والجنون وغالب الأمراض
السوداوية وأكلها مشوية يذهب الصفار العارض ومرقها يستأصل
السوداء والبلغم ونافع للحمى . ومع اللوز والككمك والمسطكى
تعيد القوى الذاهبة وتصلح الفكر وإدمان أكلها يورث النقرس
ووجع المفاصل وقوانصها تولد الحصى .

البط : « طير فى حجم الدجاج منه أبيض هو أكثر وأزرق
هو أجوده وكثيراً ما يبيض بقرب المياه . وهو يخضب البدن
ويسمن جداً ويولد دماً كثيراً وشحمه أجود الشحوم وهو
يصدع وييطيء بالهضم ويسرع إلى التعفين ويولد الرياح ويصلحه
الحل وكبدته يقطع الحفقان » .

الأوز : « يولد الدم الجيد إذا انهضم ويسمن كثيراً ويصلح
لأصحاب الكد والرياضة ولكنه يصدع ويولد الرياح ويملا
البدن فضولاً » .

الحمام : « طير ألوف إذا عمل له مسكن مخصوص ألفه
وهو أذكى الطيور وأعرفها بالطرقات الخفية البعيدة وأحبا
وأميلها إلى إنائه . وأكله قاطع للأخلاط الباردة ونافع للعالج
والرعدة . وإذا نضج فى الشيرج (الزيت) بلاماء ولا ملح
وأكل فتت الحصى » .

الكتاب : « أجوده ما قطع صفاراً وبولغ في استوائه على نار الفحم الجيد وهو أجود أنواع اللحم على الإطلاق ينحصب ويفتح الشهية ويولد دماً متيناً جيداً ويسمن ويقوى وإذا انهضم كان غذاء جيداً ويقطع الإسهال المفرط وهو يبطئ بالهضم ويصلحه عدم شرب الماء عليه » .

السك : « ألطف أنواعه الشبوط المعروف في مصر بالبورى ثم الأملس المعروف بالقرموط وهو ينفع من الاستسقاء والقرحة والسعال اليابس وضعف الكلى . ويضنه المعروف في مصر بالبطارخ يزيل خشونة الصدر والسعال والمنص وإن ملح قطع البلغم وأزال اليرقان . والمقدد الشهير رديء يولد السدد والقولنج والحصى ويهزل . والرضراض المعروف في مصر بالبسارية يولد الدم الجيد ولكن ينبغي أن يستعمل خالياً من الدقيق فإن ذلك يكسبه سوء الهضم . وأول ما أكل من السمك طرياً مشوياً بالخل والتوم ويؤخذ بعده التمر أو العسل ومن ذهل عن ذلك فقد فرط وأخطأ . ولا يجوز الجمع بينه وبين لحم ولا بيض ولا لبن .

الأرز : « نبت معروف أشبه شئ بالشعير لا غنية له عن

الماء وأجوده الأبيض فالأصفر . والنابت بالروم أجود من
المصرى ، والهندي أرفع الجميع وأردؤه وكلما عتق فسد وهو
يعقل البطن ويذهب الزحير والمغص بالدهن والعطش والغثيان
باللبن الحامض والمزال بالسكر والحليب . والهند ترى أنه يطيل
العمر والإكثار منه يصلح الأبدان ولكنه يولد القولنج ومع
الحل يوقع في الأمراض الرديئة » .

الذرة : « الجاورس هو الذرة نبت يزرع فيكون كقصب
السكر في الهيئة وإذا بلغ أخرج حبه في سنبلة كبيرة وهي تنفع
قروح للعدة وخبزها يغذى وتطبخ باللبن الحليب فتصلح
الرطوبات الفاسدة وإذا وضعت حارة على البطن حلت النفخ
والرياح الغليظة وإدمان أكلها يورث المزال^(١) والحكة
ويصلحه الأدهان والسكر .

(١) من الملاحظ أن الأشخاص الذين يعتمدون في غذائهم على الذرة
مثل الفلاحين وبعض الطبقات الفقيرة ، كثيراً ما يصابون بمرض البلاجرا
« خشونة الجلد » وهو مرض بطيء النشوء يتميز بتحول واضطرابات
عصبية واعراض جلدية تظهر أولاً في الربيع وتعود كل حول في الموسم
وكثيراً ما يصاب به الفلاحون في رومانيا والولايات المتحدة ومصر وقد
اثبتت الأبحاث الحديثة أن ذلك يرجع إلى أن الذرة تفتقر إلى فيتامين ب
ونقص هذا الفيتامين في الغذاء يتسبب عنه هذا المرض .

المدس : « يزرع بكل أرض وأجوده الحديث الذي يهرى بسرعة وهو ضعيف القوة يسرع إليه السوس وهو يسكن الحرارة ويقوى للعدة والمضم ويحرق الأخلاط وإدمانه يورث السرطان والجذام وإن خالطه حلو في البطن ولدسداً توجب القولنج وطبيعته مع القديد يوقع في أمراض رديئة . »

النشا : « هو ما يستخرج من الجئطة إذا نقت حتى تلين وهرست وصفت من منخل وجفت ولو في الشمس . وأجوده النقى البياض الحديث وإذا مزج بدهن اللوز والسكر وشرب حاراً أزال جميع ما في الصدر من سعال وخشونة وغيرها وهو يولد السدد ويبطئ بالمضم والإكثار منه ردىء خصوصاً مع الحلو ويصلحه الكرفس أو القرنفل . »

النخالة : « هي القشر اللابس للجبوب ينفع مطبوخها السعال المزمن والربو والرياح الغليظة وتقذى الناقهين وإن ضمدت من الخارج منعت الورم وبالزيت والحل ضربان بالمفاصل . »

الحمص : « هو أجود الجبوب حتى أن أبقرات يرى أنه أجود من اللويا وأجوده الأبيض الأملس الحديث وأردؤه الأحمر الصلب . إذا وأطب على أكل مقلوّه منع قليل اللوز مهزول

ممن ممناً مفرطاً . وإن نقع في الخل و أكل على الجوع ولم يتبع
بغيره يومه استأصل شأفة الديدان وحبات البطن مجرب . وإن
طبخ بالملح حل عسر البول وفتح السدد بملوحته و هذان يفارقانه
إذا لم يطبخ فيصير مولداً للرياح الغليظة .

اللوييا : « نبت عريض الأوراق ثمره حب كالسكلى مطرف
بالسواد تبقى قوة هذا الحب نحو عشر سنين وهو أجود من
الفول ودون الحمص ينفع من أوجاع الظهر والسكلى ويخصب
الأبدان . وأجود ما أكلت بالجوز والزيت ولكنها تولد ريحاً
ويصلحها الدارصيني » .

البندق : « أجوده المجلوب من جزيرة اللوصل الحديث
الطيب الرائحة والعتيق رديء وهو ينفع من الخفقان والسموم
وهزال السكلى وحرقان البول وبالسكر أو العسل يذهب السعال
ويقوى أمعاء الصائم بخاصية فيه ولكنه يولد الرياح الغليظة
بعد الطعام ويبطئ بالمضم ودهنه ينفع من الصرع والفالج » .

اللوز : إما حلو أو مر وينجب في البلاد الباردة والجبال
والحلو ينقى الصدر ويفتح السدد والربو ومع مثله من السكر
ونصفه من الزيت اليابس يقطع السعال المزمن عن تجربة

وملازمته تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتحفظ جوهر الدماغ والمربى أعظم في التغذية والتسمين وإصلاح الكلى . وأما المرفلا شيء يعادله في إزالة الأخلاط الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرتة والطحال والكبد وينفع من المنص والقولنج واليرقان خصوصاً بالصل والزنج منه يوقع في الأمراض الرديئة ويضر الكبد وقيل المثانة .

الجوز : « شجر لا ينبغي إلا في برد كالجبال ومجاري المياه ويشمر بعد ثلاث سنين من غرسه وتبقى شجرته نحو مائة عام وقشر عوده يسمى بمصر سواك المغاربة وورقه عريض طيب الرائحة والنوم في ظله لشدة رائحته يحدث السبات والفاطم وموت المفجأة لمن لم يعتده ولب الثمرة جيد لأوجاع الصدر والقصبة والسعال المزمن ويحل الرياح ويخرج الدود والعتيق منه سم لا يستعمل إلا في الدهان . وقشر الجوز الأخضر إذا اعتصر وغلى حتى يغلظ كان ترياقاً للبثور واللثة الدامية والأورام طلاء بالصل . وقشره الصلب إذا أحرق ودلك به ييض الأسنان وشد اللحم المسترخى وإن سحق مع زاج محرق وشرب منه كل يوم فنت الحصى وحل عسر البول . وإذا طبخ بالزيت حتى يتهرى كان طلاء جيداً للبواسير وأمراض المقعدة .

ومن خواص الجوز أنه إذا رمى به صحيحاً مع الطعام للتغير أو للسمن
وغلى عليه انتقل ما في الطعام من التغير إلى الجوزة وطاب وإذا
رمى لبه في طعام زكاه وطيبه وهو يضر المحرورين ويصلحه
الحشخاش .

النارجيل : « هو الجوز الهندي وهو شجر كالنخل
من غير فرق إلا أن وجه الجريد فيه إلى أسفل وأيام غرسه
تزل الشمس في برج الجوزاء ويثمر بعد سبع سنين وتبقى
شجرته مائة عام وأجود ثمره الصغير المستدير الأبيض الدهن
وهو داخل قشر صلب عليه طبقات ليفية ولونه يبقى يوماً
على الحلاوة والدسومة ثم يكون خلا بالفاً ينفع من البلغم
والسوداء والوسواس وضعف الكبد والكلى والثانة وقروح
الباطن ويسمن ممناً للغاية ويزيل أوجاع الظهر والورك والفالج
والزنج منه يزيل الديدان والبواسير ويندر الدم وينبغي لضعاف
المعدة الاقتصار على دهنه فإن جرته بطيء المضم وينع تقطير
البول وشرابه قوى النفع في الجنون والساليخوليا ورماد قشره
يجلو الأسنان جداً ويزيل الكلف والنمش والحكة والجرب
وهو يضر المحرورين ويصلحه الفواكه كالأجاص والتوت
والرياس والليمون » .

السسم : « أجوده الحديث البالغ الضارب إلى الصفرة ومتى جاوز السنتين فسد وهو يخضب البدن ويفتح السدد ويصلح الصوت ويزيل الحشونة ومتى سحق بمثله من السكر والحشخاش ونصفه من اللوز واستعمل من المجموع أوقية كل يوم ممن البدن تسميناً لا يفعله غيره ويصلح شحم الكلى ويفذى جيداً . وهو ثقيل عسر الهضم يرضى الأعضاء ويورث الصداع ويصلحه العسل ويحلل الأورام أكلاً وضماداً » .

البلح : « اسم ثمرة النخل فإذا استوى فهو الزطب ثم التمر . والبلح في النخل كالحصرم في الكرم أجوده الأحمر الصغير النوى القابل لعسل اللسان بحلاوة ، يقوى المعدة والكبد ويقطع الإسهال للزمن والقيء الصفراوي ويشد العصب المسترخى . ونقل الصقلي أن إدمانه يقطع الجذام وهو يولد الرياح الغليظة ويضر الصدر والسعال ويصلحه العسل أو شراب الحشخاش » .

التمر : « يختلف كثير الأنواع كالغلب حتى ممعت أنه يزيد على خمسين صنفاً وأجوده الأبيض العراقي الكثير الشحم الحلو النضيج الذي إذا مضغ كان كالملك وأكثر ما ينشأ بالبلاد الحارة اليابسة التي يغلب عليها الرمل كالمدينة الشريفة والعراق وأطراف

مصر . يقطع السعال للزمن وأوجاع الصدر ويستأصل شافة
البغم خصوصاً إذا أكل على الريق فينفع من الفالج والفاصل
ويغذى كثيراً ويولد الدم القوى ويصلح أوجاع الظهر وبالحليب
يقوى الهزولين . والتمر لا يجوز تعاطيه لمن لم يولد في بلاده
إلا بقسطاس ولا لحرور وينفع لمن عدا ذلك » .

الزبيب : « يختلف باختلاف العنب وأجوده الكثير
الشحم الرقيق القشر القليل البذر للعروف بمصر بالدربلى يغذى
غذاء جيداً والكبد يحبه طبعاً وهو يسمن ويحمر اللون
وبالكندر يذكي ويذهب البلادة والنسيان ويزيل اليرقان
والخفقان ، وإن أخذ فوق الأدوية قوى فعلها وإن طبخ مع
الأنيسون حتى يتهرى وشرب ماءه بدهن اللوز سكن السعال
محرب ، وإن درس مع أى شحم كان ووضع على الأورام حللها .
وهو يضر الكلى ويصلحه العناب ، وقليل الشحم منه يحرق
الدم ويورث السدد ويصلحه الحشخاش أو اللوز » .

التين : « تمر شجر معروف ينمو كثيراً بالبلاد الباردة
فاذا نزل الساء على ثمرته فسدت وهو ليس بالحميز كما زعم
بل الحميز غيره ، وأجوده التين الكبار التفتيح الكسب الذى

كافي فيه قطع لسمل الجامد ، وهو أصح الفواكه غذاء إذا أكل على الحلاء ولم يتبع بشيء وإذا داوم على الفطور عليه أربعين صباحاً بالأنيسون ممن تسميناً لا يعلله فيه شيء ، وهو يفتح السدد ويقوى الكبد ويذهب الباسور وعسر البول وهزال الكلى والحققان والربو وعسر النفس والسعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة وفي نفعه من البواسير حديث حسن ، وإذا أكل بالجوز كان آمناً من السموم القتالة ومع اللوز والفسق يصلح الأبدان النحيفة . ويزيد في العقل وجوهر الدماغ ومع القرطم ويسير النطرون يسهل الأخلاط الغليظة وينفع من القولنج والفالج . والتين اليابس « الجاف » دون الرطب في كل ما ذكر ومن عجز عن جرمه فليطبخه مع الحلبة فيما يتعلق بالصدر والرئة ومع الأنيسون في الرياح والسدد ومع دقيق الشعير ويضمده به فينفع من الأورام الغليظة وأوجاع المفاصل والتقرس . ورماده مع الزيت ينقى القروح ويبيض الأسنان وينفع اللثة ولسائر أجزائه دخل في النفع من الصرع والجنون والوسواس . والتين يولد القمل ويضر الكبد الضعيف ويصلحه الجوز أو الصعتر .

الزيتون : « من الأشجار الجليلة القدر العظيمة النفع

يدوم ألف عام لتعلقه بالكوكب العالى وينجب بكل مكان اشتد برده وكان جلياً ، وإذا استعملت ثمرته بالملح والحوامض مع الأطعمة جودت الشاهية وقوت المعدة وحسنت الألوان وهذا هو الزيتون الأخضر . وإن وضع فى ماء طبخ فيه الجير ذهب ت مرارته فى يومها وهذا هو الزيتون الكلس ولا شئ مثله فى المضم والتسمين وتقوية الأعضاء . وقد يسلق حتى تذهب مرارته ويملح وأجود ما أكل بأن يبقى فى زيتة كالمجلوب من الغرب . وإن طبخ حتى يهرى سكن للفاسل والتقرس طلاء وإن طبخت أجزاءه كلها بماء السكرات كانت دواء مجرباً للأمراض المعقدة خصوصاً الناسور . ونوى الزيتون إن بخر به قطع الربو والإسهال . والزيتون يضر الرئة وإدمانه يولد السوداء وربما ولد الحكمة والجرب وتصلحه الحلاوات . ومن خواصه إن حمل عود منه يورث القبول وقضاء الحوائج وجعله فى البيت يجلب البركة » .

القراصيا : « شجر كالإجاص تحمل ثمرأ كالعناب شديد

الحرمة إذا نضج أسود وفيه مزازة بين حموضة وحلاوة وهى تقمع الأخلاط الصفراوية والنفثان والعطش وتقطع السعال وتقت الحصى .

الخرنوب : « وقد تحذف النون هو شجر أعظم من شجر
الجوز لا ينمو إلا في الجبال الشاغة ويحمل قروناً نحو شبر
أو أقل وقد حشيت حباً مفرطحاً وأجوده الغليظ الشحم
الصادق الحلاوة الرقيق القشر الذي لم يجاوز سنة وغيره رديء .
وهو يخلص البدن إذا انهضم وينفع من الفتق إذ أكل بزره
ويدر البول بالدبس ويفتح الشهية ويسمن بالتجربة ويزيل
السعال للزمن ويعصر منه دبس يسمى الرب يستعمله أهل مصر
في غلبه الحر لبرد فيه لكنه يولد الرياح الغليظة وهو جيد
لأوجاع الصدر مقول للمعدة وبزر الخرنوب إذا دق وطبخ
وضد به حلل الأورام ومنع بروز اللقعة وقطع النزف » .

العنب : « أشهر من أن يعرف يختلف بحسب الكبر
والاستطالة وغلظ القشر وعدم البزر وكثرة الشحم واللون
والحلاوة إلى أنواع كثيرة كالتمر . وأجوده الكبار الرقيق
القشر القليل البزر الحلو وهو أشهى الفواكه وأجودها غذاء
يسمن ويصلح هزال الكلى ويصفى الدم ويعدل الأمزجة
الغليظة وينفع من السوداء وقشره يولد الأخلاط الفاسدة وكذا
بزره ، وشرب لاء عليه يورث الاستسقاء ولا ينبغي أن يؤكل
فوق طعام » .

الوز : « في الفلاحة أنه من نوى التمر غرس في القلقاس وعفن بالسقي فثبت ويكون بالبلاد المعتدلة والحارة ويجود بحسب السقي وجودة الأرض ويزيد في تناجه حرته ووضع الزبل فيه ومداومة الماء عليه ويخرج عرجوناً يطول وتعلق به ثماره ولا تختص ثمرته بزمان وأوراقه نحو ثلاثة أذرع طولاً وحول الشجرة أفراخ إذ بلغت قطعت وقام أكبرها مقامها والناضج غير جيد بل يقطع فجاً ويكبس في أوراقه أياماً وأجوده الكبار الأصفر الحلو ينفع من السعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة وهزال الكلى وقلة الدم ويسمن كثيراً ومتى انهضم غذى كثيراً وإن جعل ورقة على الأورام حلها وهو ثقيل يولد الرياح والسدد وضعف الهضم ويصلحه العسل أو السكر . »

الليمون : « أجوده الأصلي للستير الصغير المصفر عند استوائه الرقيق القشر بجملته يطفى الالهيبي والعطش والصداع والقيء والفتيان وفساد الغذاء ويقاوم السموم كلها ويفتح الشهية ويكسر سورة النخم وقشره أشد مقاومة للسموم وبزره أعظم والقول بأنه يقطع النسل مشاع عامي وكما خف قشره وكان نقياً من الأغشية حل للنفخ والرياح وإذا اخذ ملوحاً قوى

المعدة وأزال ما بها من الوخم وهو خير من الحل للمرضى
ويهبج السعال ويضعف العصب ويضر البرودين ويصلحه العسل
أو السكر .

البطيخ : « أجوده المضلع الأرقش البراق الصلب وأردؤه
الرخو . والمعروف بمصر بالماوى أجود أنواع البطيخ على
الإطلاق يذهب العفونات أصلاً والحمايات ويقطع البلغم ويسكن
غليان الدم ويدبر البول ويفتح السدد ويعين على الهضم ويذهب
اليرقان والاحتراقات ولكنه يفسد سريعاً ، وللطافة رائحته
تقصده الأفاعى فتدخل فيه وترمى ممها ولذلك ينبغي أن يرش
حواله النوشادر ، وسائر البطيخ إذا أحس بثقله وجب إخراجه
بالتقى بالماء الحار والعسل إن كان عن قرب تناول وإلا أتبع
بالمسهل .

التوت : « إما أبيض ويعرف بالحلبى أو أسود عند
استوائه أحمر قبل ذلك ويعرف بالشامى والكل يدرك أوائل
الصيف يولد دماً جيداً ويسمن ويفتح السدد ويصلح الكبد .
ويربى شحم الكلى ويزيل فساد الطحال ، والشامى يطفئ
اللهيب والعطش ولكنه يضر الصدر والعصب ويصلحه العسل

وفيه افساد للهضم ويصلحه الكون ، والتوت كله ينفع أورام
الحلق واللثة والجدرى والحصبه خصوصاً شرا به والرب المتخذ
من عصارته .

الجيز : « باليونانية السيقمور ومعناها التين الأحمر ويسمى
أيضاً التين البرى وهو شجر عظيم جداً يحمل أربع مرات
فى السنة وأصح ما يكون بالبلاد الحارة والأراضى الرملية
كعصر وغزة ، ولا ينضج حتى يقطع من رأسه باستدارة
وقد يدهن بقليل الزيت تعجيلاً لاستوائه وهو ينفع من أوجاع
الصدر والسعال ويصلح الكلى ويذهب الوسواس وورقه يقطع
الإسهال ولينه يلصق الجراح ويحلل الأورام ، وإذا رضت
أطرافه الغضة وثمرته النضيجة وطبخ الكل حتى يتهرى وعقد
ماؤه بالسكر كان لعوقاً جيداً للسعال للزمن وعسر النفس
والربو مجرب . والجيز ثقيل على المعدة ردىء الكيموس منفخ
ويصلحه الأينسون وشرب الماء عليه خطأ وغلط .

قصب السكر : « أجوده للصيرى فالهندى الغليظ الغض
الكثير الماء الصادق الحلاوة الطويل العقد يخلص ويهضم ويفتح
السدد ويلطف الدم وهو أشد ملائمة من السكر وإن شرب عليه

ماء حار وأخرج بالقيء تقي البدن من الأخلاط اللزجة ويزيل السعال ويدبر وهو ينفتح ويولد الرياح ويصلحه الأنيسون .

الجزر : « أجوده للتوسط في الحجم الأحمر الحلو يقطع البائس ويقوى وينفع أوجاع الصدر والعدة والكبد ويدبر ويفتت الحصى وإذا خلل وملح لم يعادله في تذويب الطحال غيره ونبذه قوى الإسكار ويورث الوجه حره لا تخل أبداً . وهو بطيء المضم منفتح يولد رياحاً غليظة ويصلحه الأنيسون » .

القلقاس : « نبت لا يكون إلا عن الياه عريض الأوراق والاستعمل منه أصول كالجزر ولكنه مستدير يوجد بالشام ويكثر بمصر يسمن ثمناً كثيراً ويغذى جيداً ويصلح الصدر ومنه ذكر لا يصلحه الطبخ ويمنع هزال الكلى ولكنه ينفتح ويولد وريحاً غليظاً ويصلحه العسل والأفاويه نحو الدار صيني والقرنفل » .

البصل : « الأيض أجوده خصوصاً للاستطيل ، والأحمر أردؤه ، سيما إذا استدار ، يقطع الأخلاط اللزجة ويقوى الشهوتين خصوصاً للطبوخ على اللحم ويذهب اليرقان والطحال ويدبر البول والحيض وتفتت الحصى وأكله في الصيف يصدغ ويضر المحرورين والاكثر منه مهبج للقيء » .

الثوم : « من قال إنه بالفاء فكأنه نظر إلى الآية الشريفة وهذا تغفل وقصور ، ففي الحديث الشريف أن المراد بالقوم في الآية الحنطة . وأجود الثوم القليل الحرافة ينفع من السعال والربو وضيق النفس وقروح للعدة والرياح الغليظة والقولنج واليرقان واللفاصل ويدبر الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلى ويسكن الضربان مطلقاً ويدفع السموم خصوصاً العقرب والأفعى ويخرج الديدان من البطن وينع تولدها ، وحيث استعمل حسن الألوان وحر الوجه ، وبالجملة فهو حافظ لصحة البرودين والمشايخ في الشتاء ولكنه يولد الحكمة والبواسير خصوصاً في المحرورين والصيف ويصلحه الأدهان ويظلم البصر وتصلحه الكزبرة ولا يؤكل منه ما جاوز السنة ولا ما نشأ في البلاد الحارة كمكة » .

الإسفاناخ : « هو الإسباناخ وأجوده الضارب إلى السواد لشدة خضرته للقطوف ليومه ، ينفع من جميع أمراض الصدر والالتهاب والعطش واليرقان نثاً ومطبوخاً وأكله يورث الصداع وأوجاع الظهر ويربط نثاً على الأورام ولسع الزناير فيسكنها ويفجر الدبيلات وهو يصدع البرودين ويضعف معدتهم ويبطئ بالمضم ويصلحه الدارصيني » .

السكرنب : « منه ملفوف ومنه ما يحيط بزهرة تنفصل قطعاً وهذا هو القنيط وكله يفجر الأورام وينقى الطحال والكبد والكلى ويزيل أوجاع الصدر وهو يولد الرياح والوسواس والبخار ويصلحه تناول الحلو والأدهان » .

الباذنجان : « نوتان أبيض مستطيل الثمرة دقيقتها يطول إلى نحو شبر وأسود مستدير وقد يستطيل أيضاً والأول أجود والطف وهو غذاء واف لغالب الطباع يطيب رائحة العرق ويشد المعدة ويدر البول ويقطع الصداع ويحفف الرطوبات الغريبة . وأفاده للسحوقه مع اللوز المر شفاء البواسير وسائر أمراض للمقعدة إذا ذرت بعد شيء من الأدهان . وهو يورث وجع الجنبين ويولد السوداء ، وتفسد الألوان ويصلحه أن يطبخ باللحوم الدهنية ويحشى بالملح » .

الحيار : « أجوده الطويل الرقيق الأملس الغض يطفىء الالتهاب والعطش وغليان الدم وكرب الصفراء ويسكن الصداع ويدر البول ويفت الحصى ويسكن الحيات وينفع من اليرقان وهو رديء المضم ثقيل يولد وجع الجنبين ويصلحه في البرودين العسل أو الزبيب ، وغلط من قال إنه لا يؤكل الا مقشراً فإن أكله بقشره يخرج عن المعدة سريعاً قبل تعفينه ولا يجوز

مع لبن خصوصاً للمبرود فإنه يجلب الفالج وبزره أجود القثاء
ومنى أكل لبه نفع الكلى وحرقان البول .

الفجل : « كثير الوجود بصعيد مصر ينقى الأخلاط
اللزجة وينفع الصدر والمعدة وفوق الطعام يهضم ويخرج الرياح
مع تليين لطيف ويبرئ السعال وأكل الفجل يحسن الألوان
وعصارة أغصانه تفتت الحصى وتحلل أوجاع المفاصل والنقرس
ومن خواصه دفع الطعام عن المعدة والميل به إلى القيء إن أكل
قبله وهو يمنع النهوش خصوصاً القرب من أن آكله لم يضره
لسمها وهو يضر الرأس والخلق ويصلحه المسل .

الجرجير : « أجوده القليل الحراقة يحلل الرياح ويدفع
السموم والكلب ويفتح الشهوتين ويذهب البلغم ويفتت الحصى
 ويفتح الصلابات من الطحال والكبد ولكنه يصدع ويحرق
الدم وإدمانه يولد الجذام ويصلحه اللبن .

العكرات : « الكبار منه الشبيه بالبصل هو الشامي
والرقيق الورق الذي لا رؤوس له يسمى بمصر كرات المائدة
وهو أكثرها وجوداً ينفع من الربو وأوجاعه والسعال ويسكن
الضربان وينفع من السموم وهو يظلم البصر ويحرق الدم .

المنهلية : « صنعها حكيم من بابل يسمى دودرس للمهلب

ابن أبي صفرة وقد فسدت معدته واعتادت قذف الطعام فصح بها مزاجه . وأجودها ما عمل من الأرز النقي ولبن البقر تذهب السوداء والجنون والماليخوليا والوسواس والسعال وتولد دماً جيداً وغذاء فاضلاً وتسمن تسميناً لا يعدله شيء مع تنعيم البدن ونضارة اللون ، وصنعها أن يغسل الأرز ويغلى . ويسقى لبناً قد حل فيه السكر وقد يطحن الأرز قبل طبخه فلا يحتاج إلى كثير تحريك .

القطائف : « خبز يعجن قريباً من الميوعة ويحمر جيداً وأجوده النقي البياض . الذي بدنه كالأسفنج ويحشى بالفستق والعسل . ينحصب البدن ويولد الدم الجيد وينهم سريعاً فيغذي ويقوى الأعضاء وهو خير من السكنافة وإن أكل قبل الطعام منه أنه يشغل وهو من أغذية الناقهين ومن عجزت قواهم ومق أكثر من أكله ممن ممناً عظمها خصوصاً بالجوز .

المريسة : « هي حلاوة تعمل بمصر أجودها الصادق الحلاوة المحكم الطبخ . وهي أجود من النشا تسمن المهزولين وتنفع من البخار السوداء والوسواس والماليخوليا وهي بطيئة المضم ثقيلة تولد الحميات والمطبوخ منها باللوز رديء جداً وينبغي أن تؤكل على الجوع ولا تتبع بشيء حتى تنهمم وألا يتناولها صاحب دعة لأنها من أغذية أصحاب الكد ويصلحها ماء الهندبا .

السكر : « ظن ديسقوريدس أنه رطوبات تسقط كالمخ على القصب فتجتمع وتطبخ ، والحال أنه عصارة قصب معلوم ينبت كثيرا بالمند وبعض جزيرة قبرص وأعمال فارس ، ولكنهم لم يتقنوا عمله وأولى البلدان به مصر فإن ماء النيل يوجد قصبه ويكون به عظيما . وصنعتة أن يقشر ويدرس ويعصر بالآلات معروفة ويطبخ على مرتبتين ويكب في أقماع . وأجود السكر الحديث النقي الخالي عن الحدة والحراقة ، يغذى البدن وينعش الأرواح والقوى ويملا العروق خلطاً جيداً ويشد العظام والنصب ويقوى السكبد ويذهب الأخلاط السوداء وما يكون عنها كالوسواس والجنون ويزيل عسر البول والقبض والسعال والخفقان ويزيل الزكام بخوراً ويواصل الأدوية إلى أعماق البدن لشدة سريانه وجذب القوى له ويشرب على الريق فيحفظ القوى وإدامة استعماله تمتع الهرم ، وأهل مصر يزعمون أنه إذا أذيب وترك برهة استحال مرأ وهو كلام باطل والعتيق منه يحرق الدم ويصلحه دهن اللوز والحليب وأن يشرب بالحوامض كالليمون » .

العسل : « طل يقع على النبات فيرماء النحل ويتقايؤه أو هو نفس الزهر بعد هضم النحل له ، وكيف كان فهو ما يليق في بيوت الشمع المحكمة وينضج بأنفاس النحل ، وأجوده الربيعي

والصيفى الذى طاب مرعاه الحالى من الحدة والمزارة الأبيض
الشفاف الصادق الحلاوة، وأردؤه الأغبر ويعرف بالرائحة والطعم،
وهو يقطع البلغم وأنواع الرطوبات ويزيل فضول الدماغ والصدر
والقصة والمعدة والكبد والطحال واليرقان والاستسقاء والحصى
وعسر البول وأنواع الرياح والسموم وضعف الشهيتين ويشد
البدن ويحفظ قوى الأدوية طويلا ويلينها منافعها وهو يصدع
المحرورين ويورث فساد الدماغ وتصلحه الكزبرة .

القهوة : « من أسماء الحمر وتطلق الآن على ما يطبخ من
البن أو قشره تحفف الرطوبات والسعال البلغمى والزلات وتفتح
السدود وتدر البول وتسكن الغليان وتنفع من الجدرى والحصبة
لكنها تجلب الصداع الدورى وتهزل جداً وتورث السهر وتولد
البواسير وربما أفضت إلى المالىخوليا . ومن أراد شربها للنشاط
ودفع الكسل وما ذكرناه فليكثر معها من أكل الحلو ودهن الفستق
والسمن ، وقوم يشربونها باللبن وهو خطأ يخشى منه البرص . »

المكتبة الثقافية

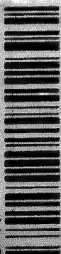
- أول مجموعة من نوعها تحقق
امشراكية الثقافة
- تظهر لكل قارئ أن يقيم في بيئته
مكتبة جامعة تحوى جميع ألوان
المعرفة بأقلام أساتذة ومتخصصين
وبقريشيين لكل كتاب
تصدر مرتين كل شهر
في أوله وفي منتصفه

الكتاب القادم

القصة العربية القدي

~~مكتبة الثقافة~~
محمد مفيد الشرباشي
أول أبريل ١٩٦٤

Bibliotheca Alexandrina



0579607

دار القلم بالعمارة

المن ٢